

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Arròs a la cubana
Salmó a la planxa amb amanida d'enciam,
pastanaga i blat de moro
Fruita del temps ecològica + Pa
blanc/integral
 684,6Kcal - Prot:30,9g -
 Lip:26,6g - HC:76,3g

02

Macarrons amb salsa carbonara
Filet de pollastre al forn amb amanida
d'enciam, blat de moro i olives
Fruita del temps + Pa blanc/integral
 793,8Kcal - Prot:42,1g -
 Lip:31,9g - HC:81,1g

03

Sopa minestrone
Truita de patata i ceba amb amanida
d'enciam, tomàquet i blat de moro
logurt natural + Pa blanc/integral
 576,5Kcal - Prot:26,0g -
 Lip:24,4g - HC:59,7g

04

Cigrons estofats vegetarians
Magra de porc al forn amb tomàquet
provençal
Fruita del temps + Pa blanc/integral
 716,1Kcal - Prot:41,3g -
 Lip:23,2g - HC:78,1g

07

FESTIU

08

FESTIU

09

Mongetes blanques amb verdures
Truita francesa amb formatge i amanida
d'enciam, olives i brots
Fruita del temps + Pa blanc/integral
 699,0Kcal - Prot:30,5g -
 Lip:28,1g - HC:71,6g

10

Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor i
oli d'all
Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert
amb amanida d'enciam i tomàquet
logurt natural + Pa blanc/integral
 515,6Kcal - Prot:38,6g - Lip:16,7g
 - HC:47,8g

11

Arròs amb verdures
Cua de rap a la biscaïna
Suc de taronja natural acabat d'esprèmer + Pa
blanc/integral
 531,5Kcal - Prot:21,3g -
 Lip:9,6g - HC:87,7g

14

Llenties ecològiques amb verdures
Truita francesa amb amanida d'enciam, blat
de moro i olives
Fruita del temps + Pa blanc/integral
 644,6Kcal - Prot:30,0g -
 Lip:22,0g - HC:75,0g

15

Sopa de l'àvia
Mandonguilles de vedella de la Plana de Vic
a la jardiner
Fruita del temps ecològica + Pa
blanc/integral
 644,7Kcal - Prot:25,8g -
 Lip:24,4g - HC:73,0g

16

Arròs a la milanesa
Filet de contracuixa de gall dindi amb
amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps + Pa blanc/integral
 659,4Kcal - Prot:38,1g -
 Lip:16,9g - HC:85,5g

17

Minestra de verdures
Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i
pastanaga
logurt natural + Pa blanc/integral
 490,7Kcal - Prot:23,9g -
 Lip:11,4g - HC:47,9g

18

Crema de carbassó ecològica
Espaguetis integrals amb xampinyons i chia
Fruita del temps + Pa blanc/integral
 502,0Kcal - Prot:12,8g -
 Lip:7,8g - HC:91,0g

21

DINAR ESPECIAL DE NADAL

Sopa de Nadal
Pollastre a la catalana
Torrans i neules + Pa blanc/integral

22

23

BON NADAL!!!!

24



25

28

29

30

FRUITA DE TEMPORADA: taronja,
mandarina, pera i poma ecològiques i plàtan.

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
 Cristina López Hernández
 Nº de Colegiada:
 CAT000304 