


**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

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

**FELIÇ ANY NOU!!!**

01

04

05

06

07

08

11

*Crema de verdures ecològiques*  
*Hamburguesa vegetal a la planxa amb xips de carxofa*  
*Fruita del temps + Pa blanc/integral*  
619,6Kcal - Prot:16,4g -  
Lip:18,1g - HC:90,6g

12

*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

13

*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

14

*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

15

*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

18

*Tallarins integrals napolitana*  
*Varetes de lluç amb pebrot i ceba al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga*  
*Fruita del temps + Pa blanc/integral*  
706,7Kcal - Prot:19,5g -  
Lip:20,5g - HC:106,6g

19

*Sopa d'au amb pollastre, ou dur i tapioca*  
*Mandonguilles de vedella de la Plana de Vic amb salsa de tomàquet i daus de carbassó*  
*Fruita del temps + Pa blanc/integral*  
661,7Kcal - Prot:25,7g -  
Lip:25,3g - HC:77,4g

20

*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

21

*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

22

*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

25

*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

26

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

27

*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

28

*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

29

*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