

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05

*Mongetes verdes amb patata
Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
515,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:13,3g - HC:59,4g*

*Tallarines al pesto
Hamburguesa a la planxa amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g - HC:75,5g*

*Coca de recapte amb verdures d'Ametller
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g*

06

07

08

09

10

FESTIU

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

FESTIU

*Paella mixta (arròs del Delta de l'Ebre)
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
597,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:78,5g*

*Coliflor fresca amb patata
Maires a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g*

13

14

15

16

17

*Minestra bullida
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
547,8Kcal - Prot:18,3g - Lip:19,5g - HC:70,2g*

*Arròs del Delta de l'Ebre amb salsa de tomàquet
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g*

*Cigrons amb patates
Vedella a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g*

*Macarrons integrals a la carbonara
Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g*

*Taco de verdures Ametller amb salsa barbacoa
Llenties ECO amb verdures Ametller
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g*

20

21

22

23

24

*Espirals amb tomàquet i verdures
Llom arrebossat amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g*

*Arròs del Delta de l'Ebre de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)
Truita de tonyina amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
594,2Kcal - Prot:22,0g - Lip:24,8g - HC:68,4g*

DINAR DE NADAL



27

28

29

30

31

