

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



05

Lenties ECO amb verdures Ametller
Nuggets de pollastre casolans amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g

06

FESTIU

07

Sopa d'au amb fideus ECO
Pollastre groc al forn amb saltejat de xampinyons, ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
568,8Kcal - Prot:41,8g - Lip:13,4g - HC:66,2g

01

Arròs tres delícies
Estofat de gall dindi amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Iogurt natural Ametller
680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g

02

Pèsols amb patates
Lluç a la romana amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g

08

FESTIU

09

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓN

12

Macarrons amb salsa de bolets
Gall dindi amb tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g

13

Cigrons amb xoricet
Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
784,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:36,3g - HC:83,3g

14

Arròs amb tomàquet
Lluç amb salsa de llimona i ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g

15

Mongetes verdes amb patata
Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Iogurt natural Ametller
821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g

16

Crema de llegums (mongeta blanca)
Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
541,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:28,1g - HC:46,9g

19

Crema de verdures de temporada Ametller
Paella mixta
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g

20

Llenties ECO amb verdures Ametller
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g

21

DINAR ESPECIAL NADAL

22

23

26

27

28

BON NADAL

29

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Nº Colegiado: NA00166

30

