

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
03
04
05
06
FELIÇ ANY NOU!!!
09
10
11
12
13

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)
Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g

Llenties ECO amb verduretes Ametller
Trita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g

Paella de verduretes
Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
735,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:28,6g - HC:92,6g

Espirals amb tomàquet
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
634,3Kcal - Prot:31,1g - Lip:24,3g - HC:70,3g

Mongeta verda amb patata
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g - HC:86,4g

16
17
18
19
20

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
608,5Kcal - Prot:34,9g - Lip:13,6g - HC:54,1g

Minestra de verduretes saltejada
Fideuà de marisc
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
574,6Kcal - Prot:23,1g - Lip:10,7g - HC:93,0g

Mongetes blanques amb patates
Trita amb pernil dolç amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g

Sopa d'au amb galets
Bacallà amb samfaina amb patates fregides
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)
Botifarra a la planxa amb amanida de tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
651,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:28,5g - HC:66,8g

23
24
25
26
27

Arròs amb tomàquet
Trita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g

Crema de cigrons amb crostons
Salmó en salsa napolitana
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
663,9Kcal - Prot:31,9g - Lip:15,8g - HC:90,6g

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
Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g - HC:75,5g

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat
Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g

30
31
DINAR DIA DE LA PAU

Espaguetis a la carbonara
Nuggets de pollastre casolans amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Profiterols farcits
575,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:10,1g - HC:97,2g

Sopa de peix amb arròs
Hamburguesa a la planxa amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
569,0Kcal - Prot:16,0g - Lip:17,6g - HC:83,1g

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Nº Colegiado: NA00166