

Octubre

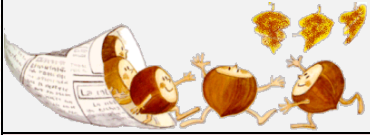
2019



		DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
		ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB BOLETS ESCALOPA DE VEDELLA I XIPS FRUITA DEL TEMPS	COLIFLOR AMB FORMATGE SALSITXES AMB TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PASTA CROQUETES DE POLLASTRE I AMANIDA IOGURT NATURAL	PATATES ESTOFADES AMB INDIOT FILET DE LLUÇ PLANXA I AMANIDA GELAT
Valoració Nutricional		Kcal: 761.63 - Prot: 39.51g HdC: 75.29g - Líp: 33.6g	Kcal: 567.07 - Prot: 19.76g HdC: 35.56g - Líp: 38.39g	Kcal: 646.18 - Prot: 43.44g HdC: 80.75g - Líp: 33.04g	Kcal: 383.96 - Prot: 31.33g HdC: 43.37g - Líp: 9.46g
Per sopar suggerim...		Verdura crua o cuita Peix blanc amb hortalissa Fruita	Sopa Ou amb verdura crua o cuita Fruita	Verdura crua o cuita Llegum amb arròs Fruita	Verdura crua o cuita Au amb hortalissa Fruita
SETMANA DEL 7 A L'11	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
	TALLARINES A LA CARBONARA CALAMARS A L'ANDALUSA I AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS DE PA LLOM AMB SAMFAINA GELAT	CIGRONS AMB ESPINACS HAMBURGUESA DE VEDELLA PLANXA I AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	BROU DE POLLASTRE AMB VERDURES I PASTA PIT DE POLLASTRE I PATATES FREGIDES IOGURT NATURAL	TRUITA DE PATATES I CEBA FILET DE LLUÇ I SALSINA DE TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS
Valoració Nutricional	Kcal: 521.11 - Prot: 21.72g HdC: 57.73g - Líp: 22.58g	Kcal: 497.68 - Prot: 32.41g HdC: 24.98g - Líp: 29.81g	Kcal: 640.67 - Prot: 32.51g HdC: 52.99g - Líp: 34.34g	Kcal: 501.08 - Prot: 31.07g HdC: 48.32g - Líp: 20.38g	Kcal: 545.85 - Prot: 34.44g HdC: 44.99g - Líp: 25.34g
Per sopar suggerim...	Sopa Au amb verdura Fruita	Arròs integral Peix blanc amb verdura Fruita	Porc amb cus-cus i verdura Fruita	Arròs amb verdures Peix blau amb hortalissa Fruita	Verdura crua o cuita Ou amb hortalissa Fruita
SETMANA DEL 14 AL 18	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
	MACARRONS AMB TONYINA LLOM I AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	MONGETES VERDES AMB PERNIL SALSITXES AMB TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET SAN JACOBO I AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES VARIADES PIT DE POLLASTRE I PATATES FREGIDES IOGURT NATURAL	MONGETES PINTES AMB PATATES FILET DE LLUÇ PLANXA I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
Valoració Nutricional	Kcal: 464.66 - Prot: 33.52g HdC: 42.34g - Líp: 17.92g	Kcal: 584.7 - Prot: 20.66g HdC: 38.5g - Líp: 38.67g	Kcal: 552.37 - Prot: 37.4g HdC: 56.11g - Líp: 19.81g	Kcal: 565.62 - Prot: 30.27g HdC: 47.68g - Líp: 28.2g	Kcal: 423.34 - Prot: 33.82g HdC: 64.66g - Líp: 3.26g
Per sopar suggerim...	Verdura cuita Peix blau amb arròs integral Fruita	Pasta integral amb oli Au amb verdura Fruita	Llegum amb verdura Fruita	Sopa Peix blanc amb hortalissa Fruita	Verdura crua o cuita Ou amb patata Fruita

DIETA: Arròs o patata bullida/ Filet de carn o peix a la planxa/ Fruita o iogurt

Els menús poden variar segons l'oferta de productes al mercat

SETMANA DEL 21 AL 25	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
	ESPIRALS DE COLORS AMB TOMÀQUET I FORMATGE BARRETES DE LLUÇ I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE PA MANDONGUILLES AMB BOLETS FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS AMB PATATES CROQUETES DE POLLASTRE I PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PASTA INDIOT PLANXA AMB ALL I JULIVERT, I AMANIDA VARIADA I OGURT NATURAL	LLENTIES AMB ARRÒS FILET DE LLUÇ ENFARINAT I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS
	Valoració Nutricional	Kcal: 495.96 - Prot: 26.18g HdC: 58.82g - Líp: 17.32g	Kcal: 460.82 - Prot: 18.43g HdC: 21.47g - Líp: 33.46g	Kcal: 630.55 - Prot: 27.01g HdC: 77.33g - Líp: 23.68g	Kcal: 530.04 - Prot: 55.64g HdC: 48.17g - Líp: 12.75g
Per sopar suggerim...	Verdura crua o cuita Au amb patata bullida Fruita	Arròs integral amb verdures Ou amb hortalissa Fruita	Sopa Peix blau amb verdura Fruita	Verdura crua o cuita Porc amb hortalissa Fruita	Ou amb Cus-Cus amb verdures Fruita
SETMANA DEL 28 AL 30 	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES
	TALLARINES A LA CARBONARA RAVES DE CALAMAR I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS CASOLANS HAMBURGUESA DE VEDELLA PLANXA I AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	BROU DE POLLASTRE AMB VERDURES I PASTA PIT DE POLLASTRE I PATATES FREGIDES CASTANYES I PANELLETS	FESTIU Dia de lliure disposició atorgat pel Departament d'Ensenyament	FESTIU 1 de NOVENBRE FESTIVITAT DE TOTS SANTS
	Valoració Nutricional	Kcal: 521.11 - Prot: 21.72g HdC: 57.73g - Líp: 22.58g	Kcal: 630.06 - Prot: 30.79g HdC: 50.03g - Líp: 34.08g	Kcal: 528.63 - Prot: 28.82g HdC: 49.02g - Líp: 24.14g	
Per sopar suggerim...	Verdura crua o cuita Ou amb hortalissa Fruita	Peix blau amb arròs integral i verdures Fruita	Llegum amb verdures Fruita		

Tots els menús estan supervisats per dietistes-nutricionistes col·legiats.

*Les nostres menús estan basats en la dieta mediterrània,
i elaborats amb productes de proximitat.*