



Menú revisat per Mònica Dicenta, dietista-nutricionista n°Col·legi CAT000612

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
		Brou casolà amb pasta meravella Fricandó de vedella amb patates Fruita 716.5kcal:34.9gP, 26.3gL,86g HC	Arròs amb sípia i verduretes: Bacallà enfarinat amb salsa de tomàquet Làctic 801.9kcal:32.4gP, 29.9gL,100.8g HC	Mongeta tendra saltada amb pernil &Crema de porros Hamburguesa amb ceba i xips Fruita 736.3kcal:35.3gP,24.7gL,93.2g HC
DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
Amanida catalana amb embotit i ou dur Canelons de carn Fruita 822.3kcal:44.5gP, 37.1gL,83.9g HC	Fesols guisats Filet de pollastre planxa amb enciam, olives i tomàquet natural Fruita 746.5kcal:25.5gP, 32.2gL,75.3g HC	Paella de verdures Llonganissa amb sofregit de tomàquet Fruita 814.7kcal:28.3gP, 37.5gL,99.5g HC	Amanida alemanya Rodó de vedella amb bolets Fruita 807Kcal: 33gP, 35gL,,90gHC	Espaguetis carbonara Filet llenguado amb salsa amb xampinyons Làctic 795.6kcal:42.3gP, 28gL,93.6g HC
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Macarrons amb sofregit tomàquet i formatge ratllat Filet de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita 759.5kcal:43.9gP, 28.2gL,92.5g HC	Patata i mongeta tendra & Crema de carbassó Hamburguesa amb ceba caramel·litzada i formatge Làctic 704.4kcal:34.1gP, 17.6gL,100g HC	Llenties guisades de l'Àvia Bacallà al forn i amanida de tomàquet Fruita 776.2kcal:32.1gP, 34.2gL,85g HC	Amanida de llacets Filet de vedella milanesa amb patates fregides Fruita 715kcal:24gP, 31gL,85gHC	DINAR FI DE CURS PIZZA NUGGUETS AMB PATATES XIPS GELAT 809.2kcal:36.3gP, 32gL,94g HC
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Menestra de verdures & Espinacs amb panses Canelons de carn casolans, gratinats Fruita 727.5kcal:29.3gP, 33.1gL,78.1g HC	Amanida andalusa Pollastre rostit amb fruits secs Fruita 759kcal:40gP, 31gL,80gHC			