

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Setmana 1 – 5 D'Abril			Arròs amb verdures Kcal.304 P:9.51g HC:25.24g L:2.26g Truita francesa amb llenca de formatge Kcal 314,62 ptr 15, 2 hc 32,26 lip 15 fruita	Pizza Kcal 596 P:31 HC:49,80L:4.05g Llàmines de pollastre amb enciam i tomàquet Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.4 lacti	festiu
2 Setmana 6-12 D'Abril	FESTIU	Verdura al vapor Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Llibrets amb enciam i pastanaga ratllada (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Arròs tres delícies Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95 lip.6.03 Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba i pebrot Kcal .344 Ptr 26.75 Hdc .17.8 fruita	Espirals napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) Truita de patata i ceba amb enciam i olives150 gr kcal362,3 ptr11,03 H.c 36,28 Lip 13 lacti	Lenties eco amb sofregit d'hortalisses Kcal 455,9 ptr 21 hc 33,3 lip 10,06  Filet de Lluç amb patata llaminada Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21  fruita
3 Setmana 13-19 d'Abril	Minestra de verdures Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8.41G Salsitxes de gall dindi amb albergínia 150gr Kcal: 230 P:22.74g HC:10.22g L:8. Fruita	Macarrons amb tomàquet Kcal = 116 (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g)  Llaminat de magre forn amb carbassa P: 16.10g HC:4.60g L:8.50g  Fruita	Cigrons (P:3.17g HC:22.53g L:5.22g)  Truita francesa amb pernil (P:10.08g HC:11.48g L:12.39g) fruita	Arròs amb tomàquet Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g  Calamars a l'andalusa al forn amb enciam i olives 150 gr Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21.70 lip. 2. lacti	Crema de verdures Kcal 116 Ptr 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3  Mandonguilles de vedella a la jardineria 150gr kcal 418,11 prot 23,02 h.c 38,95 lip 1 Fruita
4 Setmana 20-26 d'Abril	JORNADA PROTEÏNA VEGETAL Lenties eco Kcal 455,9 ptr 21 hc 33,3 lip 10,06 Croquetes d'espínacs i pinyons amb amanida Kcal 380 Ptr 12 Hc 38 lip 24 Fruita	Arròs tres delícies Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95 lip.6.03 Pernilets de gall dindi amb ceba (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)  Fruita	Tallarins napolitana (P:8.75g HC:49.63g L:4.01g) FILET DE ROSADA FORN Filet de rosada forn amb enciam i blat de moro (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g) fruita	Sopa de lletres Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31lip.  Llibrets amb amanida variada (P:20.72g HC:3.56g L:8.87g)  lacti	Mongeta verda al vapor (P:17.21g HC:30.22g L:3.53g)  Hamburguesa de vedella amb patates Kcal: 241 P:23g HC:10.22g L:8.41g Fruita
5 setmana 27-30 d'Abril	Cigrons (P:3.17g HC:22.53g L:5.22g)  Hamburguesa vegetal amb amanida Kcal 484,84 ptr 22,05 hc 30, lip 14 Fruita	Sopa de brou Kcal. 179 Ptr. 8.15 Hdc. 24.31 lip. 2. Lluç amb patata panadera Kcal. 229 Ptr. 8.30 Hdc. 21  frruita	Arròs amb tomàquet Kcal.304 P:3.76g HC:35.80g L:5.81g  Salsitxes de gall dindi amb carbassa 150grKcal: 230 P:22.74g HC:10.22g fruita	JORNADA GASTRONÒMICA DE FRANÇA  Crème Parmentiere Kcal140 Pt3 Hc 18 lip 6 Cordon Bleu amb enciam i col Kcal 400 Pt 30 Hc22 lip 32 lacti	festiu

Menú revisat i revisat per el departament de dietètica i nutrició CAT001648

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya