



Vedruna Tona
MENÚ SENSE OU

Mes: NOVEMBRE

Curs: 2017-2018

Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i Dietètica. Col·legiala nº CAT001125

Entra a... www.Hostesa.com

Usuari: vedruna tona Contrasenya: 8026



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | Valor nutricional: |
|---|---|--|--|---|---|
| | | 1 FESTIU | 2 Arròs amb tomàquet Llom a la planxa amb enciam i olives Pera | 3 Llenties ecològiques estofades Filet de bacallà al forn amb ceba Poma | CAL: 1177 PT: 60 g HC: 126 g LIP: 47 g |
| 6 Arròs saltejat amb verdures Filet de lluç al forn amb patates al forn iogurt de proximitat | 7 Cigrons ecològics estofats Pit de pollastre a la planxa amb blat de moro i olives Plàtan | 8 Crema de carbassa Llom a la planxa amb amanida d'enciam Kiwi | 9 Sopa de galets sense ou Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet Poma | 10 Patates estofades amb verdures Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam Pera | Valor nutricional: CAL: 2563 PT: 124 g HC: 265 g LIP: 111 g |
| 13 Mongeta verda i patata saltejada amb pernil cuit Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam Taronja | 14 Sopa de verdures amb pasta sense ou Llom a la planxa amb pastanaga i blat de moro Poma | 15 Llenties ecològiques estofades Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam iogurt de proximitat | 16 JORNADA CATALANA Trinxat de la Cerdanya Fricandó de vedella amb bolets Crema de xocolata | 17 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb verdures Pera | Valor nutricional: CAL: 2706 PT: 125 g HC: 244 g LIP: 136 g |
| 20 Macarrons sense ou a la carbonara Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet Plàtan | 21 Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures Llom a la planxa amb enciam i pastanaga iogurt de proximitat | 22 Arròs amb tomàquet Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet i olives Pera | 23 Crema de carbassó Contraçuixa de pollastre a la planxa Kiwi | 24 Escudella Pilota, patates i cigrons Pinya en almívar | Valor nutricional: CAL: 3176 PT: 159 g HC: 283 g LIP: 156 g |
| 27 Llenties ecològiques estofades Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam iogurt de proximitat | 28 Mongeta verda amb patata Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet Mandarina | 29 Sopa de pasta sense ou Carn magra al forn amb verdures Poma | 30 FESTIU | | Valor nutricional: CAL: 1314 PT: 77 g HC: 128 g LIP: 96 g |