



**Vedruna Tona**  
**MENÚ SENSE PEIX**

Mes: **GENER**

Curs: **2017-2018**

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

Entra a... [www.Holstesa.com](http://www.Holstesa.com)

Usuari: vedruna tona Contrasenya: 8026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
					CAL: PT: HC: LIP:
<b>8</b> Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amb enciam Fruita de temporada	<b>9</b> Mongetes blanques ecològiques estofades Contra cuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives logurt de proximitat	<b>10</b> Crema de pastanaga Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates xips Fruita de temporada	<b>11</b> Fideus ecològics amb tomàquet Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>12</b> Mongeta verda amb patata Llom amb salsa de formatge Fruita de temporada	Valor nutricional: CAL: 2780 PT: 121 g HC: 305 g LIP: 119 g
<b>15</b> Macarrons integrals amb tomàquet i formatge Trita a la francesa amb amanida d'enciam Fruita de temporada	<b>16</b> Cigrons ecològics estofats amb espinacs frescos Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>17</b> Arròs tres delícies (ou, pernil cuit i pastanaga) Estofat de porc amb patata logurt de proximitat	<b>18</b> Crema de carbassó Trita de patates amb tomàquet amanit Fruita de temporada	<b>19</b> Patates i pèsols Mandonguilles amb xampinyons Fruita de temporada	Valor nutricional: CAL: 3077 PT: 133 g HC: 289 g LIP: 153 g
<b>22</b> Mongeta verda, patata i pastanaga Llom arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	<b>23</b> Sopa de pasta ecològica Trita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt de proximitat	<b>24</b> Arròs amb tomàquet Contra cuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>25</b> Llenties ecològiques amb arròs integral Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>26</b> Trinxat de la Cerdanya Rodó de vedella amb bolets Fruita de temporada	Valor nutricional: CAL: 3014 PT: 112 g HC: 275 g LIP: 159 g
<b>29</b> Arròs a la cassola amb verdures Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>30</b> Patates estofades Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam logurt de proximitat	<b>31</b> Mongetes blanques ecològiques estofades amb xoriç Contra cuixa de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada			Valor nutricional: CAL: 1594 PT: 75 g HC: 179 g LIP: 63 g