



Vedruna Tona
MENÚ SENSE PEIX

Mes: **MARÇ**

Curs: **2017-2018**

Entra a... www.Holstesa.com

Usuari: vedruna tona Contrasenya: 8026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
			1 JORNADA GASTRONÒMICA: LA RIOJA Patates amb xoriç Llom a la riojana logurt de proximitat	2 Minestra de verdures Truita a la francesa amb enciam i olives Taronja	CAL: 1139 PT: 40 g HC: 61 g LIP: 81 g
5 Macarrons ecològics a la napolitana (tomàquet i formatge) Llom a la planxa amb enciam i cogombre Pera	6 Cigrons ecològics estofats Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives Poma	7 Crema de carbassó Mandonguilles mixtes a la jardinera amb patates fregides Plàtan	8 Arròs amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet logurt de proximitat	9 Patates i pèsols Truita de formatge amb enciam i blat de moro Kiwi	Valor nutricional: CAL: 3317 PT: 138 g HC: 296 g LIP: 175 g
12 Arròs amb tomàquet Magra de porc rostida al forn amb enciam i pastanaga Plàtan	13 Sopa de pasta ecològica Fricandó de vedella amb bolets Kiwi	14 Mongeta verda amb patata Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam logurt de proximitat	15 Llenties ecològiques Truita de formatge amb tomàquet amanit Pera	16 Espaguetis ecològic a la carbonara Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Poma	Valor nutricional: CAL: 3082 PT: 132 g HC: 276 g LIP: 160 g
19 Arròs a la cassola amb verdures Salsitxes de porc amb ceba caramel·litzada Plàtan	20 Mongetes blanques ecològiques Pernilet de pollastre a les fines herbes amb enciam i tomàquet Taronja	21 Trinxat amb rostes Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Pera	22 Sopa d'arròs Bistec de vedella arrebossat amb enciam i pastanaga ratllada Pinya en almívar amb xirope de xocolata	23 Espaguetis ecològics a la napolitana (tomàquet i formatge) Truita amb enciam logurt de proximitat	Valor nutricional: CAL: 3150 PT: 124 g HC: 307 g LIP: 157 g
26 SETMANA SANTA	27 SETMANA SANTA	28 SETMANA SANTA	29 SETMANA SANTA	30 SETMANA SANTA	Valor nutricional: CAL: PT: HC: LIP: