



Vedruna Tona
MENÚ SENSE PEIX

Mes: **SETEMBRE**

Curs: **2017-2018**

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

Entra a... www.Holstesa.com

Usuari: vedruna tona Contrasenya: 8026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
					CAL: PT: HC: LIP:
11 FESTIU	12 Arròs amb tomàquet "San Jacobos" amb blat de moro i olives Poma	13 Llenties ecològiques estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada logurt de proximitat	14 Mongeta verda, patata i pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Plàtan	15 Pasta ecològica a la napolitana (tomàquet i formatge) Truita amb formatge amb enciam i blat de moro Meló	Valor nutricional: CAL: 2306 PT: 91 g HC: 267 g LIP: 96 g
18 Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro i pastanaga) Croquetes de pernil amb amanida d'enciam Síndria	19 Sopa de pasta ecològica Rostit de llom amb xampinyons logurt de proximitat	20 Mongeta verda i patata saltejada amb pernil cuit Cuixes de pollastre al forn amb tomàquet amanit Pera	21 Cigrons ecològics Hamburguesa de vedella a la planxa amb carbassó al forn Préssec	22 Arròs amb tomàquet Cuixes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Poma	Valor nutricional: CAL: 2493 PT: 112 g HC: 292 g LIP: 139 g
25 Sopa de pasta ecològica Llom arrebossat amb tomàquet amanit Meló	26 Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb enciam i pastanaga logurt de proximitat	27 Mongeta verda amb patata Pollastre rostit amb verdures Plàtan	28 Llenties ecològiques estofades Contrauixa de pollastre a la planxa amb ceba Kiwi	29 Crema de carbassó Rostit de vedella amb bolets Poma	Valor nutricional: CAL: 2791 PT: 129 g HC: 246 g LIP: 143 g
					Valor nutricional: CAL: PT: HC: LIP: