



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

**Mes: NOVEMBRE**

**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:
		1 <b>FESTIU</b>	2 Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amb enciam i olives Pera	3 Llenties ecològiques estofades Llom a la planxa amb ceba al forn Poma	CAL: 1232 PT: 51 g HC: 144 g LIP: 50 g
6 Arròs saltejat amb verdures Carn magra a la planxa amb patates al forn Iogurt de proximitat	7 Cigrons ecològics estofats Pit de pollastre arrebossat amb blat de moro i olives Plàtan	8 Crema de carbassa Canelons de carn amb beixamel i formatge gratinat amb amanida d'enciam Kiwi	9 Sopa de galets Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet Poma	10 Patates estofades amb verdures Truita de formatge amb amanida d'enciam Pera	Valor nutricional: CAL: 3293 PT: 179 g HC: 292 g LIP: 155 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 ecològica Truita de patates amb pastanaga i blat de moro Poma	15 Llenties ecològiques estofades Llom a la planxa amb amanida d'enciam Iogurt de proximitat	16 <b>JORNADA CATALANA</b> Trinxat de la Cerdanya Fricandó de vedella amb bolets Crema de vainilla	17 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb verdures Pera	Valor nutricional: CAL: 2746 PT: 118 g HC: 248 g LIP: 141 g
20 Macarrons ecològics a la carbonara Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet Plàtan	21 Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures Llom arrebossat 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 Pizza de pernil dolç i formatge Kiwi	24 Escudella Pilota, patates i cigrons Pinya en almívar	Valor nutricional: CAL: 3531 PT: 157 g HC: 356 g LIP: 164 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 pistons Carn magra al forn amb verdures Poma	30 <b>FESTIU</b>		Valor nutricional: CAL: 1314 PT: 77 g HC: 128 g LIP: 96 g