



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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
		1 FESTIU	2 Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam i olives Pera	3 Llenties ecològiques estofades Filet de bacallà al forn amb ceba Poma	CAL: 1133 PT: 51 g HC: 144 g LIP: 39 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 arrebossat amb blat de moro i olives Plàtan	8 Crema de carbassa Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam Kiwi	9 Sopa de pasta ecològica 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: 2595 PT: 115 g HC: 276 g LIP: 113 g
13 Mongeta verda amb patata 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 Varetes de lluç amb amanida d'enciam iogurt de proximitat	16 JORNADA CATALANA 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: 2883 PT: 119 g HC: 277 g LIP: 144 g
20 Macarrons ecològics amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet Plàtan	21 Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures Filet de lluç 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 tonyina Kiwi	24 Escudella Pollastre, patates i cigrons Pinya en almívar	Valor nutricional: CAL: 3139 PT: 136 g HC: 361 g LIP: 127 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 Filet de lluç amb verdures Poma	30		Valor nutricional: CAL: 1322 PT: 78 g HC: 127 g LIP: 55 g