



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	I. Nutricional
FRUITES DEL TEMPS: PRUNA, POMA, PLÀTAN, PERA, KIWI, TARONGES			1 PASTA D'ARRÒS Espaguetis amb tomàquet Lluç a la planxa amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita	2 Pèsols saltats amb pernil salat Pernilets de pollastre al forn amb patates panadera Fruita	Kcal: 609 HC: 61 Prot: 33 Lip: 27
5 SENSE OU Arròs milanesa San Marino (lluç, pernil dolç i formatge) amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita	6 Mongeta tendra amb patates ofegades Llom a la planxa amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives) logurt	7 PASTA D'ARRÒS Espaguetis bolonyesa Ventresca de lluç al forn amb amanida de fruits (enciam, oliva negra i pipes) Fruita	8 Crema de verdures Pernilets de pollastre al forn amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita	9 Mongetes seques a la jardinera Hamburguesa de vedella amb ceba i xampinyons Fruita	Kcal: 593 HC: 64 Prot: 28 Lip: 26
12 SENSE OU Pasta saltada amb verdures Croquetes de bacallà amb amanida mixta Fruita	13 Crema de llegums Estofat de gall dindi a la jardinera amb patates daus logurt	14 Arròs amb magre i xampinyons Hamburguesa a la planxa amb amanida variada Fruita	15 Llenties estofades Abadejo a la donostiarra amb amanida amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita	16 PASTA D'ARRÒS Sopa d'aviram amb estrelletes Llom al forn amb ceba i xampinyons Fruita	Kcal: 648 HC: 66 Prot: 33 Lip: 28
19 SENSE OU Guisat de patates Delícies de lluç amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita	20 Cigrons amb verdures Llom a la planxa amb amanida de fruits (enciam, oliva negra i pipes) logurt	21 Minestra de verdura ofegada Pollastre al forn amb poma i ceba Fruita	22 SENSE OU Arròs tres delícies (sense ou) Mandonguilles de vedella amb salsa amb patates daus Fruita	23 PASTA D'ARRÒS Sopa de peix Estofat de magre de porc a la jardinera Fruita	Kcal: 585 HC: 55 Prot: 30 Lip: 28
26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES	29 VACANCES	30 VACANCES	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0