



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	I. Nutricional
	1 FESTA	2 Paella Delícies de lluç amb amanida mixta Fruita	3 Trinxat de carbassó Estofat de porc Fruita	4 Amanida de lenties Truita de patates amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita	Kcal: 653 HC: 74 Prot: 26 Lip: 30
7 Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de tonyina amb salsa tomàquet Fruita	8 Espaguetis carbonara Truita de pernil dolç amb amanida Fruita	9 Pèsols saltats amb pernil salat Filet de pollastre amb amanida Cèsar logurt	10 Amanida de cigrons Llom al forn amb salsa de tomàquet Fruita	11 Arròs amb tomàquet Palometa a la planxa amb amanida mixta Fruita	Kcal: 644 HC: 59 Prot: 32 Lip: 32
14 Minestra de verdura saltada Quiche de pernil i formatge amb amanida Fruita	15 Amanida de pasta Gall dindi a la planxa amb amanida mixta Fruita	16 Crema de verdures Canelons de tonyina amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives) Fruita	17 Risotto de bolets Lluç al forn amb llimona amb amanida amb enciam, tomàquet i blat de moro logurt	18 Amanida de cigrons Salsitxes amb pisto (carbassó, pebrot, ceba, tomàquet) amb salsa de tomàquet Fruita	Kcal: 488 HC: 46 Prot: 22 Lip: 25
21 FESTA	22 Verdures amb patates ofegades Bacallà a la planxa amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita	23 Macarrons amb tomàquet Truita francesa amb amanida de fruits (enciam, oliva negra i pipes) logurt	24 Arròs negre Llom arrebossat a la napolitana Fruita	25 NO CARN Lenties estofades Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita	Kcal: 642 HC: 69 Prot: 37 Lip: 23
28 NO CARN Ravioli amb salsa de formatges Truita de tonyina amb amanida variada Gelats	29 Arròs amb verdures Estofat de pollastre Fruita	30 Amanida de mongetes Llom a la planxa amb patates fregides Fruita	31 Verdures saltades Lluç a la planxa amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita	Kcal: 700 HC: 70 Prot: 34 Lip: 32	