



*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

	1	2	3	4
	Sopa de pollastre amb pasta Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	Mongetes blanques amb verdures Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Llacets amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i cogombre logurt
7	8	9	10	11
Llenties de l'àvia Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet  Pit de pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet Llom de Lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Pit de pollastre al forn amb enciam i olives logurt
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	18 FESTIU
21	22	23	24	25
FESTIU	Espaguetis amb tomàquet Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	Llenties amb hortalisses Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	Paella Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre logurt
28	29	30		
Macarrons amb tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cigrons estofat amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Amanida d'arròs Fricandó de porc amb xampinyons Fruita de temporada		



**TAULA ORIENTATIVA  
GRAMATGES EN  
CRU:**

Arròs i pasta: 90-100 gram.  
Llegum: 80-100 gram.  
Verdura: 200-250 gram.  
Carn: 90-110 gram.  
Pollastre: 115-140 gram.  
Peix: 100-130 gram.  
Ous: 2 unitats