



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

La mitjana aproximada dels aportis del menú diaris són : 653Kcal / 23,1 Greix/ 45,0 Proteïna /17,9 Hidrats de Carbon

FESTA

4
Pasta tricolor amb salsa de tomàquet
Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

5
Cigrons estofat amb verdures
Lluç al forn amb salsa verda
Fruita de temporada

6
Mongeta verda i patata
Salsitxes de porc al forn amb tomàquet provençal
Fruita de temporada

7
Sopa casolana de pollastre
Bacallà al forn amb amanida
Fruita de temporada

8
Arròs tres delícies
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
Làctic soja

11
Llacets amb tomàquet
Daus de Rosada arrebossats al forn amb amanida
Fruita de temporada

12
Sopa marinera de lluç
Pernillets de pollastre al forn amb guarnició
Fruita de temporada

13
Arròs amb sofregit de tomàquet
Lluç a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada

14
Crema de carbassó amb rostets
Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

15
Llenties de l'àvia
Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit
logurt

18
Arròs blanc amb pèsols
Lluç al forn amb enciam i olives
Fruita de temporada

19
Sopa casolana de verdures
Botifarra de pagès amb patata al caliu
Fruita de temporada

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons
Fruita de temporada

21
Mongetes pintes guisades amb hortalisses
Lluç a la planxa amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

22
Macarrons amb tomàquet
Pollastre al forn en el seu suc amb xips
logurt

25
Llenties amb verdures
Bacallà al forn amb amanida verda
Fruita de temporada

26
Arròs amb sofregit de tomàquet
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

27
Sopa d'olla
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita de temporada

28
Espaguetis amb tomàquet
Lluç al forn amb ceba i tomàquet
Fruita de temporada

29
Mongeta verda i patata
Pit de pollastre al forn amb tomàquet amanit
logurt



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