



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

Verdura temporada i patata  
Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició  
Fruita de temporada

5

Verdura temporada i patata  
Lluç al forn amb guarnició  
Fruita de temporada

6

Verdura temporada i patata  
Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició  
Fruita de temporada

7

Verdura temporada i patata  
Bacallà al forn amb guarnició  
Fruita de temporada

8

Verdura temporada i patata  
Trita francesa amb guarnició  
logurt

11

Verdura temporada i patata  
Bacallà al forn amb guarnició  
Fruita de temporada

12

Verdura temporada i patata  
Pernillets de pollastre al forn amb guarnició  
Fruita de temporada

13

Verdura temporada i patata  
Lluç a la planxa amb guarnició  
Fruita de temporada

14

Verdura temporada i patata  
Hamburguesa de vedella amb guarnició  
Fruita de temporada

15

Verdura temporada i patata  
Trita francesa amb guarnició  
logurt

18

Verdura temporada i patata  
Lluç al forn amb guarnició  
Fruita de temporada

19

Verdura temporada i patata  
Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició  
Fruita de temporada

20

Verdura temporada i patata  
Gall dindi a la planxa amb guarnició  
Fruita de temporada

21

Verdura temporada i patata  
Trita francesa amb guarnició  
Fruita de temporada

22

Verdura temporada i patata  
Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició  
logurt

25

Verdura temporada i patata  
Bacallà al forn amb guarnició  
Fruita de temporada

26

Verdura temporada i patata  
Trita francesa amb guarnició  
Fruita de temporada

27

Verdura temporada i patata  
Bistec de vedella a la planxa amb guarnició  
Fruita de temporada

28

Verdura temporada i patata  
Lluç al forn amb guarnició  
Fruita de temporada

29

Verdura temporada i patata  
Pit de pollastre al forn amb guarnició  
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