



# MENÜ

## Novembre 2017

Dilluns

- 
- 
- 

Dimarts

- 
- 
- 

Dimecres 01

- 
- FESTIU!
- 

Dijous 02

- Crema de llegums (12) amb crostons (1,7)
- Truita de patata (3) i carbassó rostit
- Fruita del temps i pa integral (1)

Divendres 03

- Ensalada mixta (12)
- Paella (2,4,12,14)
- Natilles de xocolata (7) i pa blanc (1)

618 kcal

23 PR - 19 LP - 88 HC

629 kcal

41 PR - 18 LP - 76 HC

Dilluns 06

- Escudella fresca (12)
- Pollastre "al chilindrón" amb xampinyons (12)
- Fruita del temps i pa blanc (1)

629 Kcal

30 PR - 24 LP - 73 HC

Dimarts 07

- Macarrons a la bolognesa (1,7,12)
- Abadejo a la planxa (4) i ensalada (lletuga, pastanaga)
- Iogurt (7) i pa integral (1)

609 Kcal

36 PR - 26 LP - 84 HC

Dimecres 08

- Crema de carbassa i pastanaga (12)
- Estofat de vedella (12)
- Fruita del temps i pa blanc (1)

629 Kcal

30 PR - 24 LP - 73 HC

Dijous 09

- Brou de peix amb arròs (2,4,9,12,14)
- Truita de patata (3) i minestra de verdures
- Fruita del temps i pa blanc (1)

619 kcal

31 PR - 15 LP - 91 HC

Divendres 10

- Mongetes tendres amb patata i tomàtiga (12)
- Hoki a la bordalesa (1,4) i ensalada (lletuga, blat)
- Fruita del temps i pa blanc (1)

618 kcal

23 PR - 19 LP - 88 HC

Dilluns 13

- Sopa minestrone (1,3,7,9)
- Abadejo amb tomàtiga (4,12) i arròs blanc
- Fruita del temps i pa blanc (1)

638 kcal

27 PR - 22 LP - 83 HC

Dimarts 14

- Cuinat de cigrons (12)
- Aletes de pollastre "a l'ajillo" i ensalada (lletuga, pastanaga)
- Fruita del temps i pa integral (1)

708 kcal

20 PR - 39 LP - 69 HC

Dimecres 15

- Arròs brut (3,7,9)
- Empanadetes de tonyina (1,4) i bròquil amb pastanaga
- Fruita del temps i pa blanc (1)

661 kcal

17 PR - 26 LP - 91 HC

Dijous 16

- Crema de llegums (12) amb crostons (1,7)
- Pilotes a la jardineria (7,12)
- Fruita del temps i pa integral (1)

575 kcal

11 PR - 12 LP - 92 HC

Divendres 17

- Pasta a la napolitana amb formatge (1,3,7,12)
- Truita amb espinacs (3) i ensalada (lletuga, remolatxa) (12)
- Flam (7) i pa blanc (1)

768 Kcal

32 PR - 33 LP - 115 HC

Dilluns 20

- Cuinat de llentíes (12)
- Lluç amb patata i pebre bord (4,12)
- Fruita del temps i pa blanc (1)

723 kcal

43 PR - 27 LP - 88 HC

Dimarts 21

- Pasta espiral al pesto (1,3,7)
- Croquetes de cuixot (1,6,7,12) i ensalada (lletuga, tomàtiga)
- Iogurt (7) i pa integral (1)

621 kcal

24 PR - 19 LP - 89 HC

Dimecres 22

- Crema de carbassó (12)
- Ous amb tomàtiga (3,7) i arròs blanc
- Fruita del temps i pa blanc (1)

618 kcal

23 PR - 19 LP - 88 HC

Dijous 23

- Sopa de pinyonets (1,3,7,9)
- Pitera de pollastre amb llimona i tumbet
- Fruita del temps i pa integral (1)

784 kcal

25 PR - 49 LP - 88 HC

Divendres 24

- Arròs 3 delícies (3)
- Caella al forn (4) i ensalada (lletuga, pastanaga)
- Fruita del temps i pa blanc (1)

763 kcal

50 PR - 28 LP - 78 CH

Dilluns 27

- Crema de verdures (12) amb crostons (1,7)
- Contra de pollastre rostida (12) i patata panadera
- Fruita del temps i pa blanc (1)

647 kcal

38 PR - 21 LP - 76 HC

Dimarts 28

- Cuinat de mongetes blanques (12)
- Lluç arrebossat (1,4) i ensalada (lletuga, blat de moro)
- Fruita del temps i pa integral (1)

724 kcal

39 PR - 16 LP - 108 HC

Dimecres 29

- Arròs brovós amb pollastre i pèsols (3,7,9)
- Truita de patata (3) i ratatouille
- Fruita del temps i pa blanc (1)

619 kcal

31 PR - 15 LP - 91 HC

Dijous 30

- Cuinat de cigrons (12)
- Hamburguesa mixta (6,12) i pastanagó baby saltetjat
- Fruita del temps i pa integral (1)

629 Kcal

30 PR - 24 LP - 73 HC

Divendres

- 
- 
- 

\* La beguda sempre serà aigua

**n=wrest**

Menús revisats i aprovats per la nostra Dietista/Nutricionista.  
Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica. N° Col. IB0008

