


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valors Nutricionals
			01/12/2011	02/12/2011	
			Mongetes estofades Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita	Sopa d'au i verdures Hamburguesa de vedella amb patates fregides Fruita	CAL: 1444 PT: 71 g HC: 128 g LIP: 65 g
05/12/2011	06/12/2011	07/12/2011	08/12/2011	09/12/2011	
FESTIU	FESTIU	Arròs amb tomàquet Varetes de lluç amb enciam i blat de moro Fruita	FESTIU	Mongeta verda, patata i pèsols Botifarra amb xips Iogurt	CAL:1264 PT: 44 g HC: 149 g LIP: 46 g
12/12/2011	13/12/2011	14/12/2011	15/12/2011	16/12/2011	
Macarrons amb bacó i crema de llet Croquetes amb enciam i olives Fruita	Llenties estofades Truita de pernil amb enciam i tomàquet Fruita	Arròs amb verduretes Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita	Sopa d'au Mandonguilles a la jardineria Fruita	Mongeta verda, patata i pastanaga Filet de tilapia al forn amb samfaina Iogurt	CAL: 2984 PT: 160 g HC: 302 g LIP: 98 g
19/12/2011	20/12/2011	21/12/2011	22/12/2011	23/12/2011	
Tallarins amb tomàquet i formatge Delícies de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita	Cigrons estofats Salsitxes amb ceba confitada i enciam Fruita	Arròs a la cassola Filet de lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita	Sopa de Nadal Canelons Fanta i torrons	FESTIU	CAL: 3330 PT: 165 g HC: 266 g LIP: 179 g

REVISAT PER: SILVIA VIÑAS GIRONELLA (Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica)

\* Fruita del temps: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan, meló, prunes.

## MENÚ CELÍAC

Tots els plats específics estan preparats sense gluten.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valors Nutricionals
			01/12/2011	02/12/2011	
			Mongetes estofades	Sopa d'au i verdures	
			Llom a la planxa amb enciam i pastanaga	Hamburguesa de vedella amb patates fregides	CAL: 1444 PT: 71 g HC: 128 g LIP: 65 g
			Fruita	Fruita	
05/12/2011	06/12/2011	07/12/2011	08/12/2011	09/12/2011	
FESTIU	FESTIU	Arròs amb tomàquet	FESTIU	Mongeta verda, patata i pèsols	CAL:1264 PT: 44 g HC: 150 g LIP: 46 g
		Filet de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro		Botifarra amb xips	
		Fruita		Iogurt	
12/12/2011	13/12/2011	14/12/2011	15/12/2011	16/12/2011	
Macarrons amb bacó i crema de llet	Llenties estofades	Arròs amb verduretes	Sopa d'au	Mongeta verda, patata i pastanaga	CAL: 2816 PT: 175 g HC: 280 g LIP: 83 g
Bistec de vedella amb enciam i olives	Truita de pernil amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa	Mandonguilles a la jardinera	Filet de tilapia a la planxa amb samfaina	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt	
19/12/2011	20/12/2011	21/12/2011	22/12/2011	23/12/2011	
Tallarins amb tomàquet i formatge	Cigrons estofats	Arròs a la cassola	Sopa de Nadal	FESTIU	CAL: 3046 PT: 179 g HC: 247 g LIP: 150 g
Llom a la planxa amb enciam i blat de moro	Salsitxes amb ceba confitada i enciam	Filet de lluç a la planxa amb enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb patates		
Fruita	Fruita	Fruita	Fanta i torrons		

REVISAT PER: SILVIA VIÑAS GIRONELLA (Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica)

\* Fruita del temps: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan, meló, prunes.