

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valors nutricionals
		<b>01/02/2012</b> Cigrons estofats  Bistec de vedella amb tomàquet i ceba amanits  Fruita	<b>02/02/2012</b> Mongeta verda, patata i col-i-flor  Contracuixa de pollastre a la planxa amb albergínia  Fruita	<b>03/02/2012</b> Arròs amb tomàquet  Rodanxes de lluç amb all i julivert  Fruita	CAL: 1583 PT: 103 g HC: 175 g LIP: 63 g
<b>06/02/2012</b> Espirals gratinats amb beixamel  Truita a la francesa amb enciam i tomàquet  Fruita	<b>07/02/2012</b> Estofat de mongetes seques  Pit de pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga  Fruita	<b>08/02/2012</b> Patates, mongetes i espinacs  Filet de peix al forn amb samfaina  Fruita	<b>09/02/2012</b> Arròs amb verdures  Llom a la planxa amb enciam i cogombre  Fruita	<b>10/02/2012</b> Sopa d'au  Mandonguilles a la jardineria  Iogurt	CAL:3073 PT: 193 g HC: 323 g LIP: 101 g
<b>13/02/2012</b> Macarrons amb tomàquet  Truita amb enciam i blat de moro  Fruita	<b>14/02/2012</b> Llenties estofades  Pernilets de pollastre al forn amb pastanaga baby  Iogurt	<b>15/02/2012</b> Mongeta verda, patata i bròquil  Fricandó de vedella amb patates dau  Fruita	<b>16/02/2012</b> Sopa d'au  Botifarra amb enciam i tomàquet  Fruita	<b>17/02/2012</b> Arròs a la cassola  Filet de peix a la planxa amb llimona  Fruita	CAL: 3175 PT: 203 g HC: 312 g LIP: 120 g
<b>20/02/2012</b> <b>FESTIU</b>	<b>21/02/2012</b> Espaguetis amb crema de llet i bacó  Salsitxes de pollastre amb enciam i olives  Fruita	<b>22/02/2012</b> Mongeta verda, patata i pèsols  Filet de lluç amb enciam i remolatxa  Iogurt	<b>23/02/2012</b> Cigrons estofats  Llom al forn amb verduretes  Fruita	<b>24/02/2012</b> Arròs a la marinera  Truita de tonyina amb enciam i tomàquet  Fruita	CAL: 2613 PT: 152 g HC: 221 g LIP: 139 g
<b>27/02/2012</b> Tallarins al pesto de fruits secs i alfàbrega  Truita de pernil amb tomàquet amanit  Fruita	<b>28/02/2012</b> Llenties estofades  Hamburguesa de vedella amb ceba confitada  Iogurt	<b>29/02/2012</b> Mongeta verda, patata i pastanaga  Estofat de magra amb xips  Fruita			CAL: 2093 PT: 104 g HC: 186 g LIP: 101 g

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

\* Fruita del temps: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan i kiwi.)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valors nutricionals
		01/02/2012 Cigrons estofats Croquetes amb tomàquet i ceba amanits Fruita	02/02/2012 Mongeta verda, patata i col-i-flor Contracuixa de pollastre a la planxa amb albergínia Fruita	03/02/2012 Arròs amb tomàquet Rodanxes de lluç amb all i juliver Fruita	CAL: 1745 PT: 84 g HC: 196 g LIP: 80 g
06/02/2012 Espirals gratinats amb beixamel Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita	07/02/2012 Estofat de mongetes seques Pit de pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita	08/02/2012 Patates, mongetes i espinacs Filet de peix al forn amb samfaina Fruita	09/02/2012 Arròs amb verdures Llom a la planxa amb enciam i cogombre Fruita	10/02/2012 Sopa d'au Mandonguilles a la jardinera Iogurt	
13/02/2012 Macarrons amb tomàquet Truita amb enciam i blat de moro Fruita	14/02/2012 Llenties estofades Pernilets de pollastre al forn amb pastanaga baby Iogurt	15/02/2012 Mongeta verda, patata i bròquil Fricandó de vedella amb patates dau Fruita	16/02/2012 Sopa d'au Botifarra amb enciam i tomàquet Fruita	17/02/2012 Arròs a la cassola Filet de peix a la romana amb llimona Fruita	CAL: 3178 PT: 204 g HC: 310 g LIP: 120 g
20/02/2012 FESTIU	21/02/2012 Espaguetis amb crema de llet i bacó Salsitxes de pollastre amb enciam i olives Fruita	22/02/2012 Mongeta verda, patata i pèsols Bastonets de lluç amb enciam i remolatxa Iogurt	23/02/2012 Cigrons estofats Llom al forn amb verdures Fruita	24/02/2012 Arròs a la marinera Truita de tonyina amb enciam i tomàquet Fruita	
27/02/2012 Tallarins al pesto de fruits secs i alfàbrega Truita de pernil amb tomàquet amanit Fruita	28/02/2012 Llenties estofades Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Iogurt	29/02/2012 Mongeta verda, patata i pastanaga Estofat de magra amb xips Fruita			CAL: 2093 PT: 104 g HC: 186 g LIP: 101 g

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

\*Fruita del temps: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan i kiwi.