

DILLUNS 31/10/2011	DIMARTS 01/11/2011	DIMECRES 02/11/2011	DIJOUS 03/11/2011	DIVENDRES 04/11/2011	Valors nutricionals
FESTIU	FESTIU	Arròs amb verdures Delícies de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongetes estofades Botifarra amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Sopa d'au Estofat de vedella a la jardinera Fruita del temps	CAL: 1706 PT: 92 g HC: 173 g LIP: 64 g
07/11/2011 Arròs amb pernil, pèsols i ou Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	08/11/2011 Llenties estofades Truita a la francesa amb xampinyons Fruita del temps	09/11/2011 Macarrons amb sofregit de carn i tomàquet Filet de lluç a la planxa amb enciam i cogombre Flam	10/11/2011 Patates amb sípia Escalopa de vedella amb enciam i remolatxa Fruita del temps	11/11/2011 Crema de carbassó Pernilets de pollastre al forn amb xips Fruita del temps	CAL: 3039 PT: 187 g HC: 271 g LIP: 121 g
14/11/2011 Espirals amb tomàquet i formatge Croquetes i bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15/11/2011 Sopa de peix amb arròs Estofat de gall dindi amb verdures Fruita del temps	16/11/2011 Mongeta verda, patata i pastanaga Hamburguesa de vedella amb enciam i ceba Iogurt	17/11/2011 Arròs a la cassola Filet de tilapia a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps	18/11/2011 Cigrons amb patates Truita de pernil amb enciam i tomàquet Fruita del temps	CAL: 3051 PT: 186 g HC: 297 g LIP: 109 g
21/11/2011 Arròs amb tomàquet Mandonguilles a la jardinera Fruita del temps	22/11/2011 Crema de verdures Pizza de pernil i formatge Iogurt	23/11/2011 Llenties amb xoriço Varetes de lluç amb enciam i blat de moro Fruita del temps	24/11/2011 Espaguetis al pesto Rostit al forn amb bolets Fruita del temps	25/11/2011 Patates amb suc Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	CAL: 3277 PT: 162 g HC: 355 g LIP: 114 g
28/11/2011 Tallarins amb crema de llet i bacó Truita de tonyina amb enciam i olives Fruita del temps	29/11/2011 Mongeta verda, patata i bròquil Pit de pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Iogurt	30/11/2011 Arròs a la marinera Filet de tilapia al forn amb verdures Fruita del temps			CAL: 1811 PT: 140 g HC: 172 g LIP: 52 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 31/10/2011	DIMARTS 01/11/2011	DIMECRES 02/11/2011	DIJOUS 03/11/2011	DIVENDRES 04/11/2011	Valors nutricionals
FESTIU	FESTIU	Arròs amb verdures Pit de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongetes estofades Botifarra amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Sopa d'au Estofat de vedella a la jardineria Fruita del temps	CAL: 1627 PT: 112 g HC: 160 g LIP: 53 g
07/11/2011 Arròs amb pernil, pèsols i ou Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	08/11/2011 Llenties estofades Truita a la francesa amb xampinyons Fruita del temps	09/11/2011 Macarrons amb sofregit de carn i tomàquet Filet de lluç a la planxa amb enciam i cogombre Flam	10/11/2011 Patates amb sípia Bistec de vedella amb enciam i remolatxa Fruita del temps	11/11/2011 Crema de carbassó Pernilets de pollastre al forn amb xips Fruita del temps	CAL: 2960 PT: 183 g HC: 264 g LIP: 117 g
14/11/2011 Espirals amb tomàquet i formatge Bacallà amb samfaina Fruita del temps	15/11/2011 Sopa de peix amb arròs Estofat de gall dindi amb verdures Fruita del temps	16/11/2011 Mongeta verda, patata i pastanaga Hamburguesa de vedella amb enciam i ceba Iogurt	17/11/2011 Arròs a la cassola Filet de tilapia a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps	18/11/2011 Cigrons amb patates Truita de pernil amb enciam i tomàquet Fruita del temps	CAL: 2993 PT: 191 g HC: 290 g LIP: 103 g
21/11/2011 Arròs amb tomàquet Mandonguilles a la jardineria Fruita del temps	22/11/2011 Crema de verdures Pizza de pernil i formatge Iogurt	23/11/2011 Llenties amb xoriço Rodanxes de lluç amb enciam i blat de moro Fruita del temps	24/11/2011 Espaguetis al pesto Rostit al forn amb bolets Fruita del temps	25/11/2011 Patates amb suc Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	CAL: 3196 PT: 171 g HC: 340 g LIP: 108 g
28/11/2011 Tallarins amb crema de llet i bacó Truita de tonyina amb enciam i olives Fruita del temps	29/11/2011 Mongeta verda, patata i bròquil Pit de pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Iogurt	30/11/2011 Arròs a la marinera Filet de tilapia al forn amb verdures Fruita del temps			CAL: 1811 PT: 140 g HC: 172 g LIP: 52 g

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

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