

**dilluns 11**

**dimarts 12**

**dimecres 13**

**dijous 14**

**divendres 15**

Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina

Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada

Amanida russa amb patata, mongeta, pastanaga i pèsols (maionesa opcional)

Sopa d'au

Croquetes pollastre

Truita formatge

Fricandó de Vedella amb salseta

Contraçuixa pollastre a les fines herbes

Amanida d'enciam

Amanida d'enciam i olives

Puré de patata

Fruita del temps

Iogurt

Fruita del temps

Fruita del temps

Kcal: 694,77 HC: 89,06 Gr: 23,11 Pr: 33,49

Kcal: 646,94 HC: 62,61 Gr: 26,12 Pr: 40,36

Kcal: 687,00 HC: 62,02 Gr: 33,99 Pr: 33,43

Kcal: 539,16 HC: 46,03 Gr: 21,99 Pr: 39,30

**dilluns 18**

**dimarts 19**

**dimecres 20**

**dijous 21**

**divendres 22**

Crema de porro, ceba i patata

Empedrat de llegums

Sopa de peix amb pasta fina

Arròs amb tomàquet i orenga

Amanida de pasta: daus gall dindi, blat de moro i olives

Palometa arrebossada

Rodo de gall dindi amb salseta

Truita de carbassó, ceba i patata

Pollastre forn amb ceba i dauets de poma

Pinxos porc amb adob casolà

Amanida d'enciam i olives

Amanida d'enciam i pastanaga

Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita del temps

Fruita del temps

Lacti

Fruita del temps

Fruita del temps

Kcal: 604,70 HC: 57,93 Gr: 17,18 Pr: 31,74

Kcal: 577,20 HC: 49,49 Gr: 24,27 Pr: 40,19

Kcal: 600,60 HC: 52,52 Gr: 30,01 Pr: 30,11

Kcal: 624,65 HC: 105,89 Gr: 11,20 Pr: 25,25

Kcal: 636,20 HC: 53,32 Gr: 32,77 Pr: 30,81

**dilluns 25**

**dimarts 26**

**dimecres 27**

**dijous 28**

**divendres 29**

Arròs amb verdures /bolets

Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes

Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat

Amanida completa amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa/CV

Sopa amb meravella

Truita de pernil york

Botifarra plx amb seques saltejades amb allet

Bacallà amb samfaina

Llenties amb arròs i verduretes fresques

Pollastre al chilindrón

Enciam i cogombre

Amanida d'enciam i olives

Patates fregides

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Iogurt

Fruita del temps

Kcal: 650,70 HC: 97,21 Gr: 14,57 Pr: 35,66

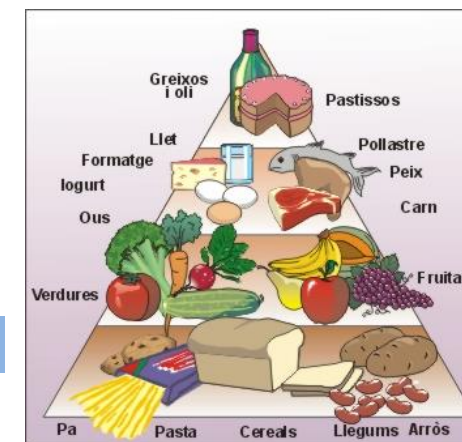
Kcal: 773,15 HC: 59,41 Gr: 45,62 Pr: 31,00

Kcal: 638,21 HC: 66,62 Gr: 21,99 Pr: 42,34

Kcal: 670,74 HC: 97,23 Gr: 14,57 Pr: 37,66

Kcal: 553,18 HC: 49,88 Gr: 23,11 Pr: 36,42

Piràmide Alimentària



Menús Revisats Dietètica i Nutricionalment per  
Dietista-Nutricionista Lourdes Bàguena

Número col. CAT000460