

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs blanc
Bacallà a la planxa

8

Kcal: 442 Lip: 11,48 Prot: 25,74 HC: 58,50



4

Arròs blanc
Pit de pollastre a la planxa

5

Arròs blanc
Lluç a la planxa

6



7



11

Kcal: 447 Lip: 11,76 Prot: 26,40 HC: 58,50

Arròs blanc
Bacallà a la planxa

12

Kcal: 447 Lip: 13,28 Prot: 22,98 HC: 58,50

Arròs blanc
Pit de gall d'indi a la planxa

13

Arròs blanc
Pit de pollastre a la planxa

14

Arròs blanc
Vedella a la planxa

15

Arròs blanc
Pit de gall d'indi a la planxa

18

Kcal: 442 Lip: 11,48 Prot: 25,74 HC: 58,50

Arròs blanc
Lluç a la planxa

19

Kcal: 450 Lip: 11,82 Prot: 26,90 HC: 58,50

Arròs blanc
Llom a la planxa

20

Kcal: 447 Lip: 11,76 Prot: 26,40 HC: 58,50

Arròs blanc
Pit de pollastre a la planxa

21

Kcal: 534 Lip: 18,08 Prot: 34,08 HC: 58,50

22

Kcal: 450 Lip: 11,82 Prot: 26,90 HC: 58,50

Kcal: 447 Lip: 13,28 Prot: 22,98 HC: 58,50

Kcal: 462 Lip: 30,52 Prot: 14,50 HC: 116,50

Kcal: 447 Lip: 11,76 Prot: 26,40 HC: 58,50



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4 Llenties de l'Àvia
Pollastre halal al forn a la mel
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

5 Crema de pastanaga amb crostons
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

6



7



8



11 **Kcal: 574 Lip: 20,26 Prot: 29,05 HC: 70,53**

Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina
Fruita variada i Pa

12 **Kcal: 538 Lip: 26,02 Prot: 25,07 HC: 49,12**

Macarrons vegetals al pesto rosso
Crema de llegum i carbassa amb crostons
Fruita variada i Pa

13

Pèsols amb ceba
Lluç amb arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

14

Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

15

Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

18 **Kcal: 560 Lip: 10,88 Prot: 31,08 HC: 86,51**

Crema de hortalisses amb crostons
Lluç amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

19 **Kcal: 723 Lip: 16,86 Prot: 21,51 HC: 115,92**

Arròs napolitana
Llenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa

20

DIA ESPECIAL

Sopa de Nadal vegetal
Canelons d'Espinacs
Natilles i Pa

21

Kcal: 557 Lip: 18,67 Prot: 36,07 HC: 62,37

22

Kcal: 457 Lip: 24,75 Prot: 16,40 HC: 40,50

Kcal: 549 Lip: 21,69 Prot: 27,53 HC: 59,92

Kcal: 666 Lip: 14,21 Prot: 21,51 HC: 117,13

Kcal: 796 Lip: 19,33 Prot: 23,84 HC: 128,89



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/CALENDARI-productes-temporada.pdf>

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4 Llenties de l'Àvia
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

5 Crema de pastanaga amb crostons
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

6



7



8



Kcal: 553 **Lip:** 18,56 **Prot:** 35,98 **HC:** 61,85

11 Arròs a la camperola

Bacallà amb samfaina

Fruita variada i Pa

Kcal: 538 **Lip:** 26,02 **Prot:** 25,07 **HC:** 49,12

12 Macarrons vegetals al pesto rosso

Crema de llegum i carbassa amb crostons

Fruita variada i Pa

13

Pèsols amb ceba

Lluç amb arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

14

Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

15

Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Kcal: 560 **Lip:** 10,88 **Prot:** 31,08 **HC:** 86,51

18 Crema de hortalisses amb crostons
Lluç amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 723 **Lip:** 16,86 **Prot:** 21,51 **HC:** 115,92

19 Arròs napolitana
Llenties estofades amb verdures

Fruita variada i Pa

20

Sopa de Nadal vegetal
Canelons d'Espinacs

Natilles i Pa

21

21

22

22

Kcal: 549 **Lip:** 21,69 **Prot:** 27,53 **HC:** 59,92

Kcal: 666 **Lip:** 14,21 **Prot:** 21,51 **HC:** 117,13

DIA ESPECIAL

Kcal: 796 **Lip:** 19,33 **Prot:** 23,84 **HC:** 128,89



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/ calendari-productes-temporada.pdf>

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4 Llenties de l'Àvia
Pollastre al forn amb una crosta de mel
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruïta variada

5 Crema de pastanaga
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruïta variada

6



7



8



11 *Kcal: 618 Lip: 20,30 Prot: 34,38 HC: 62,35*
Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina
Fruïta variada

12 *Kcal: 437 Lip: 23,36 Prot: 21,66 HC: 34,24*
Macarrons vegetals al pesto rosso
Crema de llegum i carbassa
Fruïta variada

13 Pèsols amb ceba
Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruïta variada

14 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Botifarra
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruïta variada

15 *Kcal: 331 Lip: 18,61 Prot: 13,76 HC: 27,72*
Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt

18 *Kcal: 484 Lip: 9,43 Prot: 28,17 HC: 74,53*
Crema de hortalisses
Lluç amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruïta variada

19 *Kcal: 622 Lip: 14,20 Prot: 18,11 HC: 101,04*
Arròs napolitana
Llenties estofades amb verdures
Fruïta variada

20 *Kcal: 603 Lip: 31,63 Prot: 24,33 HC: 55,10*
Sopa de Nadal
Pollastre rostit
Patates xip
Natilles

21 *Kcal: 544 Lip: 27,61 Prot: 24,70 HC: 50,86*

22 *Kcal: 359 Lip: 23,23 Prot: 13,22 HC: 23,45*

Kcal: 448 Lip: 19,03 Prot: 24,12 HC: 45,04

Kcal: 590 Lip: 12,75 Prot: 18,60 HC: 105,15

DIA ESPECIAL

Kcal: 804 Lip: 39,08 Prot: 43,13 HC: 68,84