

		DIMARTS	1	DIMECRÉS	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4
				Macarrons amb salsa rústica		Patates cuinades amb verdures		Crema de carbassó (carbassó, porro i patata) (sense formatge ni rostes)	
		FESTA		Truita francesa		Lluç al forn amb salsa de xampinyons		Hamburguesa de verdures a la planxa	
				Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
				Kcal: 711,4 Lip (gr) 21,8	Prot (gr) 21,4 H.C. (gr) 103,2	Kcal: 607,1 Lip (gr) 17,5	Prot (gr) 26,7 H.C. (gr) 87,3	Kcal: 598,7 Lip (gr) 21,7	Prot (gr) 14,6 H.C. (gr) 85,6
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRÉS	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11
Arròs amb tomàquet		Llenties cuinades amb verdures		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Crema de carbassó (carbassó, porro i patata) (sense formatge ni rostes)		Macarrons integrals a la napolitana	
Lluç al forn		Truita de carbassó i patates		Lluç al forn amb ceba i tomàquet		Mongetes blanques i verdures		Hamburguesa de verdures a la planxa	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
Kcal: 615,2 Lip (gr) 10,1	Prot (gr) 31,5 H.C. (gr) 98,9	Kcal: 779,5 Lip (gr) 23,4	Prot (gr) 30,5 H.C. (gr) 110,2	Kcal: 691,1 Lip (gr) 23,8	Prot (gr) 37,9 H.C. (gr) 80,7	Kcal: 633,9 Lip (gr) 12,8	Prot (gr) 23,5 H.C. (gr) 107,9	Kcal: 540,4 Lip (gr) 22,3	Prot (gr) 12,5 H.C. (gr) 71,1
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRÉS	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18
Crema de carbassa		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Cigrons cuinats amb verdures		Crema de pastanagues		Arròs amb xampinyons	
Llenties saltades amb quinoa i verdures		Rodanxa de lluç al forn		Truita francesa		Fideuà amb musclos i calamars		Rap al forn amb ceba	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
Kcal: 635,6 Lip (gr) 10,6	Prot (gr) 26,4 H.C. (gr) 109,1	Kcal: 581,9 Lip (gr) 17,9	Prot (gr) 29,5 H.C. (gr) 77,6	Kcal: 443,6 Lip (gr) 17,5	Prot (gr) 13,8 H.C. (gr) 55,3	Kcal: 792,9 Lip (gr) 16,5	Prot (gr) 31,1 H.C. (gr) 129,5	Kcal: 814,4 Lip (gr) 19,2	Prot (gr) 43,7 H.C. (gr) 114,4
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRÉS	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
Tallarines napolitana		Escudella amb cigrons (brou casolà de verdures, patata, pastanaga, col i cigrons)		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Arròs amb verdures		Crema de patata, pastanaga i col-i-flor (sense formatge ni crostons de pa)	
Rodanxa de lluç al forn		Hamburguesa de verdures a la planxa		Mongetes blanques estofades amb carbassa		Truita d'espínacs		Lluç al forn	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
Kcal: 654,1 Lip (gr) 14,2	Prot (gr) 28,8 H.C. (gr) 102,1	Kcal: 692,6 Lip (gr) 18,1	Prot (gr) 19,3 H.C. (gr) 110,4	Kcal: 740,3 Lip (gr) 14,4	Prot (gr) 31,8 H.C. (gr) 123,2	Kcal: 901,3 Lip (gr) 21,6	Prot (gr) 16,0 H.C. (gr) 99,9	Kcal: 448,9 Lip (gr) 7,9	Prot (gr) 29,6 H.C. (gr) 65,1
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRÉS	30				
Crema de porro, carbassó i pastanaga		Fideuà amb bolets		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva					
Truita de patates i amanida		Lluç al forn		Hamburguesa de verdures a la planxa					
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
Kcal: 587,2 Lip (gr) 21,0	Prot (gr) 14,9 H.C. (gr) 83,2	Kcal: 613,8 Lip (gr) 9,7	Prot (gr) 35,4 H.C. (gr) 94,5	Kcal: 708,0 Lip (gr) 26,9	Prot (gr) 16,9 H.C. (gr) 98,2				



Novembre 2022

NO CARN

És temps de taronges i mandamines!  
Sabies que els cítrics són originaris del sud-est asiàtic. Són fruites que necessiten aigua abundant i temperatures càlides durant l'estiu per a una correcta maduració. Són riques en Vitamina C i A, i conté àcid cítric capaç de potenciar l'absorció intestinal del calci i eliminar tòxics del nostre cos. Sabies que una ració de taronja (150-200g) conté fins a un 20% de la fibra que hem de consumir cada dia?

Fundació Espanyola de la Nutrició



Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.

Els iogurts seran naturals sense sucre

La fruita del mes serà: poma, pera, mandamines plàtan i taronja.