

		DIMECRES		1		DIJOUS		2		DIVENDRES		3	
				<b>FESTA</b>		Patates cuinades amb verdures		Puré de carbassó (carbassó, porro i patata)					
						Lluç al forn		Pit de pollastre a la planxa					
						Làctic		Fruita de temporada					
						Kcal: 610,2 Prot (gr) 31,7 Lip (gr) 18,2 H.C. (gr) 81,3		Kcal: 481,7 Prot (gr) 31,1 Lip (gr) 13,4 H.C. (gr) 63,0					
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		10		10	
Arròs amb salsa de tomàquet		Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Puré de carbassó (carbassó, porro i patata)		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)					
Lluç al forn		Truita de carbassó i patates		Lluç al forn amb ceba i tomàquet		Mongetes blanques estofades amb verdures		Hamburguesa de verdures a la planxa					
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic					
Kcal: 615,2 Prot (gr) 31,5 Lip (gr) 10,1 H.C. (gr) 98,9		Kcal: 821,2 Prot (gr) 30,4 Lip (gr) 28,4 H.C. (gr) 109,3		Kcal: 691,1 Prot (gr) 37,9 Lip (gr) 23,8 H.C. (gr) 80,7		Kcal: 633,9 Prot (gr) 23,5 Lip (gr) 12,8 H.C. (gr) 107,9		Kcal: 788,2 Prot (gr) 20,2 Lip (gr) 23,3 H.C. (gr) 121,5					
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		17		17	
Crema de carbassa		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Cigrons cuinats amb verdures		Crema de pastanagues		Pèsols amb patates					
Llenties saltades amb quinoa i verdures		Lluç al forn		Truita francesa		Fideuà amb musclos i calamars		Rap al forn amb ceba					
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada					
Kcal: 635,6 Prot (gr) 26,4 Lip (gr) 10,6 H.C. (gr) 109,1		Kcal: 530,0 Prot (gr) 34,8 Lip (gr) 13,9 H.C. (gr) 67,4		Kcal: 443,6 Prot (gr) 13,8 Lip (gr) 17,5 H.C. (gr) 55,3		Kcal: 770,4 Prot (gr) 26,1 Lip (gr) 16,2 H.C. (gr) 129,5							
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		24		24	
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		Truita francesa		Mongetes blanques estofades amb carbassa		Truita d'espínacs		Lluç al forn					
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada					
Kcal: 654,1 Prot (gr) 28,8 Lip (gr) 14,2 H.C. (gr) 102,1		Kcal: 625,8 Prot (gr) 20,2 Lip (gr) 18,5 H.C. (gr) 90,6		Kcal: 740,3 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 14,4 H.C. (gr) 123,2		Kcal: 901,3 Prot (gr) 16,0 Lip (gr) 21,6 H.C. (gr) 99,9		Kcal: 448,9 Prot (gr) 29,6 Lip (gr) 7,9 H.C. (gr) 65,1					
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		30		30	
Crema de porro, carbassó i pastanaga		Fideuà amb bolets		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Arròs amb xampinyons							
Croquetes de bacallà		Lluç al forn		Truita de patates i ceba		Lluç al forn							
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada							
Kcal: 625,4 Prot (gr) 14,0 Lip (gr) 24,3 H.C. (gr) 87,0		Kcal: 613,8 Prot (gr) 35,4 Lip (gr) 9,7 H.C. (gr) 94,5		Kcal: 685,8 Prot (gr) 17,0 Lip (gr) 26,2 H.C. (gr) 93,2		Kcal: 676,0 Prot (gr) 33,2 Lip (gr) 13,7 H.C. (gr) 104,2							

Novembre 2023

NO CARN

Per a molts la pinya és la reina de les fruites tropicals al nostre país. Això és degut al fet que és poc calòrica i conté vitamines com àcid fòlic, vitamina C i vitamina A. Consumida en fresc facilita la digestió gràcies al seu contingut en bromelina que és un enzim proteolític que metabolitza les proteïnes dels aliments.



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, síndria, plàtan, prèsec, nectarina i meló

