

		DIMECRES		1		DIJOUS		2		DIVENDRES		3	
				FESTA		Patates cuinades amb verdures		Purè de carbassó (carbassó, porro i patata)					
						Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet		Pa i postres		Pa i postres			
						Kcal: 876,8 Prot (gr) 23,2 Lip (gr) 40,7 H.C. (gr) 104,7		Kcal: 481,7 Prot (gr) 31,1 Lip (gr) 13,4 H.C. (gr) 63,0					
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		6		7	
Arròs amb tomàquet		Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Crema de carbassó		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)					
Estofat de pollastre amb verdures		Truita de carbassó		Lluç al forn amb ceba i tomàquet		Mongetes blanques estofades amb verdures		Hamburguesa de verdures a la planxa					
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
Kcal: 722,1 Prot (gr) 39,8 Lip (gr) 15,2 H.C. (gr) 110,9		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		13		14	
Crema de carbassa		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Cigrons cuinats amb verdures		Crema de pastanagues		Sopa d'au					
Filet lluç empanat		Estofat de gall dindi a la jardineria		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: 592,1 Prot (gr) 18,7 Lip (gr) 21,3 H.C. (gr) 81,3		Kcal: 693,0 Prot (gr) 43,3 Lip (gr) 24,2 H.C. (gr) 75,0		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		20		21	
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					
Rodanxa de lluç al forn		Roti de gall dindi amb xampinyons		Mongetes blanques estofades amb carbassa		Truita d'espínacs		Cuixa de pollastre rostida al forn					
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
Kcal: 654,1 Prot (gr) 28,8 Lip (gr) 14,2 H.C. (gr) 102,1		Kcal: 681,4 Prot (gr) 31,7 Lip (gr) 14,6 H.C. (gr) 101,3		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: 784,2 Prot (gr) 56,8 Lip (gr) 32,8 H.C. (gr) 65,5					
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		27		28	
Crema de porro, carbassó i pastanaga		Fideuà amb bolets		Sopa d'au		Arròs amb xampinyons							
Croquetes de rostit		Lluç al forn		Truita de patates		Pollastre al forn amb verdures							
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres							
Kcal: 709,2 Prot (gr) 26,1 Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 87,4		Kcal: 613,8 Prot (gr) 35,4 Lip (gr) 9,7 H.C. (gr) 94,5		Kcal: 665,5 Prot (gr) 75,9 Lip (gr) 29,0 H.C. (gr) 98,0		Kcal: 1075,7 Prot (gr) 60,9 Lip (gr) 43,8 H.C. (gr) 108,6							

Novembre 2023

NO FRUITS SECS /
KIWI

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

