

MES: **Setembre-24**

MENÚ: **SENSE PORC**

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
2		3		4		5		6	
9	Amanida de pasta amb salsa Abadejo amb salsa de verdures Fruita 577,6K Cal; 20,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 44,7Gr HC; 2,6Gr Azucares; 50,3Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	10	Mongeta blanca estofada Lluç a la marinera Fruita 584,6K Cal; 15Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 66,3Gr HC; 2,3Gr Azucares; 40,1Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.	11	FESTIU	12	Arròs amb tomàquet Truita de formatge casolana Amanida d'enciam logurt 518,7K Cal; 14,2Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 68,7Gr HC; 2,4Gr Azucares; 28Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.	13	Llenties a la camperola Salmó amb salsa pomodoro Fruita 470,1K Cal; 20,2Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 45,4Gr HC; 3,2Gr Azucares; 21,1Gr Proteinas; 1,8Gr Sal.
16	Patates guisades Lluç a la romana Amanida d'enciam Fruita 506,1K Cal; 16Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 45,1Gr HC; 3,6Gr Azucares; 40,9Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	17	Cigrons estofats Estofat de gall dindi Fruita 717,5K Cal; 25,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 72,3Gr HC; 3Gr Azucares; 42Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.	18	Sopa d'au amb pasta Mandonguilles de lluç i pota al forn Amanida d'enciam i tomàquet logurt 424,7K Cal; 13,2Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 59,1Gr HC; 7,4Gr Azucares; 13,4Gr Proteinas; 2,5Gr Sal.	19	Mongeta blanca estofada Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita 596,9K Cal; 21,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 71,6Gr HC; 3,8Gr Azucares; 24,4Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.	20	Crema de verdures Cuixa de pollastre amb patata Fruita 528,6K Cal; 23,8Gr Grasa; 4,4Gr AGS; 46,5Gr HC; 10,8Gr Azucares; 24,7Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.
23	Llenties guisades Salmó amb salsa pomodoro Amanida de tomàquet Fruita 493,2K Cal; 21,2Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 48,5Gr HC; 3,4Gr Azucares; 21,8Gr Proteinas; 1,9Gr Sal.	24	Minestra de verdures saltejada Pernilet de pollastre amb salsa de xampinyons Fruita 708,5K Cal; 25,6Gr Grasa; 5,4Gr AGS; 71,4Gr HC; 8,6Gr Azucares; 46,2Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.	25	Arròs amb verdures Lluç a la grega Fruita 520,2K Cal; 18Gr Grasa; 2Gr AGS; 63,5Gr HC; 2,4Gr Azucares; 25,6Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.	26	Cigrons estofats Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita 570,9K Cal; 20,9Gr Grasa; 2,8Gr AGS; 64,8Gr HC; 3,4Gr Azucares; 26,9Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.	27	Crema de pastanaga Fideuà de peix logurt 590,6K Cal; 14,9Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 94Gr HC; 17,5Gr Azucares; 17Gr Proteinas; 3Gr Sal.
30	Macarrons napolitana Abadejo amb salsa verda amb pèsols Fruita 304K Cal; 5,6Gr Grasa; 0,8Gr AGS; 53,4Gr HC; 2,4Gr Azucares; 10,6Gr Proteinas; 1,8Gr Sal.								

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES