

MES: Setembre-24

MENÚ: SENSE CARN

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				6 Cigrons amb verdures Truita de carbassó 621,4K Cal; 23,4Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 71Gr HC; 4,1Gr Azucars; 24,4Gr Proteïnas; 3,5Gr Sal.
9 Arròs caldós Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita 368,1K Cal; 14,3Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 47,3Gr HC; 2Gr Azucars; 12,3Gr Proteïnas; 2,6Gr Sal.	10 Llenties guisades Abadejo amb salsa de verdures Fruita 503,9K Cal; 12,9Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 34,2Gr HC; 1,9Gr Azucars; 54,8Gr Proteïnas; 3,2Gr Sal.	11 FESTIU	12 Cigrons amb verdures Amanida de tomàquet i formatge logurt 480,5K Cal; 12,1Gr Grasa; 1Gr AGS; 67,7Gr HC; 3,2Gr Azucars; 20,5Gr Proteïnas; 2,1Gr Sal.	13 Crema de carbassó Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita 415,9K Cal; 12,7Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 41,5Gr HC; 4,4Gr Azucars; 29,7Gr Proteïnas; 3,4Gr Sal.
16 Amanida de pasta amb salsa Abadejo amb salsa de verdures Fruita 577,6K Cal; 20,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 44,7Gr HC; 2,6Gr Azucars; 50,3Gr Proteïnas; 3,3Gr Sal.	17 Mongeta blanca estofada Lluç a la marinera Fruita 584,6K Cal; 15Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 66,3Gr HC; 2,3Gr Azucars; 40,1Gr Proteïnas; 2,8Gr Sal.	18 Tricolor de verdures Crestes de tonyina Fruita 686K Cal; 34,1Gr Grasa; 9,8Gr AGS; 72,1Gr HC; 8,9Gr Azucars; 17,9Gr Proteïnas; 3,7Gr Sal.	19 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 Azucars; 28Gr Proteïnas; 2,8Gr Sal.	20 Llenties a la camperola Salmó amb salsa pomodoro Fruita 470,1K Cal; 20,2Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 45,4Gr HC; 3,2Gr Azucars; 21,1Gr Proteïnas; 1,8Gr Sal.
23 Patates guisades Lluç a la romana Amanida d'enciam Fruita 506,1K Cal; 16Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 45,1Gr HC; 3,6Gr Azucars; 40,9Gr Proteïnas; 3,3Gr Sal.	24 Cigrons estofats Ensalada russa amb salsa Fruita 666,9K Cal; 26,9Gr Grasa; 4,8Gr AGS; 73,9Gr HC; 4,2Gr Azucars; 27,4Gr Proteïnas; 4,4Gr Sal.	25 Sopa de verdures Mandonguilles de lluç i pota al forn Amanida d'enciam i tomàquet logurt 372,9K Cal; 11,4Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 54,6Gr HC; 6,6Gr Azucars; 9,9Gr Proteïnas; 2,3Gr Sal.	26 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 Azucars; 24,4Gr Proteïnas; 3,2Gr Sal.	27 Crema de verdures Lluç a la grega Fruita 615,7K Cal; 26,1Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 66Gr HC; 11,8Gr Azucars; 26,7Gr Proteïnas; 3,4Gr Sal.
30 Llenties guisades Salmó amb salsa pomodoro Amanida de tomàquet Fruita 493,2K Cal; 21,2Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 48,5Gr HC; 3,4Gr Azucars; 21,8Gr Proteïnas; 1,9Gr Sal.				