

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	01	02	03	04
	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL
07 VACANCES DE NADAL	08 Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pernil amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca/Pa 651,4Kcal - Prot:12,2g - Lip:19,0g - HC:104,3g AGS:2,9g - Sucres:23,8g - Sal:4,0g	09 Espaguetis ECO amb salsa de xampinyons Salmó a la planxa amb amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita fresca/Pa 519,6Kcal - Prot:12,8g - Lip:14,2g - HC:81,3g AGS:4,6g - Sucres:20,3g - Sal:1,8g	10 Bròquil amb patata Vedella amb salsa de pastanagues logurt/Pa 573,5Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,2g - HC:51,9g AGS:7,5g - Sucres:24,9g - Sal:1,9g	11 Sopa d'au amb fideus Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca/Pa 683,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:24,6g - HC:83,3g AGS:6,4g - Sucres:25,2g - Sal:4,0g
14 Crema de pastanaga Salsitxes a la planxa amb patates xips Fruita fresca/Pa 669,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:29,0g - HC:76,2g AGS:8,7g - Sucres:26,9g - Sal:3,9g	15 Fideuà de marisc (Fideus ECO) Estofat de porc amb samfaina Fruita fresca/Pa 855,0Kcal - Prot:33,3g - Lip:41,7g - HC:83,1g AGS:11,1g - Sucres:20,1g - Sal:5,0g	16 Mongetes verdes amb patates Filet de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita fresca/Pa 668,7Kcal - Prot:40,0g - Lip:25,9g - HC:64,8g AGS:7,5g - Sucres:28,2g - Sal:1,9g	17 Mongetes blanques ECO estofades amb xoriç Truita de tonyina amb amanida d'enciam, blat de moro i olives logurt/Pa 795,20Kcal - Prot:32,40g - Lip:37,9g - HC:72,0g AGS:9,8g - Sucres:19,0g - Sal:2,8g	18 Arròs tres delícies Abadejo empanat amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita fresca/Pa 675,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:18,4g - HC:96,0g AGS:3,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,0g
21 Llenties ecològiques amb pastanaga Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita fresca/Pa 558,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:16,0g - HC:73,7g AGS:3,1g - Sucres:20,1g - Sal:1,8g	22 Paella mixta Pernillets de pollastre en salsa amb xampinyons Fruita fresca/Pa 715,5Kcal - Prot:40,6g - Lip:21,6g - HC:85,9g AGS:5,3g - Sucres:18,5g - Sal:1,6g	23 Espirals ECO amb tomàquet (Opcional: Formatge ratllat) Lluç al forn o a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca/Pa 771,0Kcal - Prot:27,6g - Lip:18,2g - HC:115,3g AGS:2,5g - Sucres:28,5g - Sal:3,2g	24 Pèsols saltejats amb patates Pizza de pernil dolç amb amanida de tomàquet logurt/Pa 634,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:17,7g - HC:83,8g AGS:4,8g - Sucres:24,6g - Sal:2,5g	25 Sopa de lletres Estofat de vedella amb patates i minestra Fruita fresca/Pa 701,8Kcal - Prot:31,1g - Lip:31,6g - HC:68,9g AGS:11,8g - Sucres:19,3g - Sal:1,5g
28 Mongetes tendres amb patates al vapor Hamburguesa a la planxa amb ceba caramel·litzada Fruita fresca/Pa 745,5Kcal - Prot:22,2g - Lip:20,4g - HC:94,6g AGS:6,8g - Sucres:53,0g - Sal:2,9g	29 Arròs amb salsa de tomàquet Salmó a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita fresca/Pa 721,6Kcal - Prot:31,9g - Lip:25,5g - HC:89,5g AGS:5,3g - Sucres:23,6g - Sal:2,1g	30 Macarrons ECO amb carbonara Filet de pollastre al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita fresca/Pa 819,8Kcal - Prot:42,3g - Lip:34,6g - HC:81,3g AGS:11,9g - Sucres:20,5g - Sal:3,1g	31 Crema de verdures Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet i blat de moro logurt/Pa 564,4Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,2g - HC:75,4g AGS:3,2g - Sucres:22,6g - Sal:3,8g	