



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
 ens posa en marxa!
 És convenient que sigui complet:
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
 La millor opció és Fruita
RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 1
				Pèsols amb patata Estofat de gall dindi a la catalana Pastanaga baby salejades amb romaní Fruita del temps Kcal: 631,35 HC: 78,52 Gr: 26,46 Pr: 32,11
dilluns 4	dimarts 5	dimecres 6	dijous 7	divendres 8
LLIURE DISPOSICIÓ	Espaguetis amb Tomàquet sofregit i Tonyina Croquetes Pollastre Amanida D'enciam Fruita del Temps Kcal: 694,77 HC: 89,06 Gr: 23,11 Pr: 33,49	Mongeta amb patata Estofat de Vedella amb salseta Fruita del temps Kcal: 636,31 HC: 82,12 Gr: 19,83 Pr: 32,53	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Remenat D'ou Amanida d'enciam i olives Iogurt Kcal: 646,94 HC: 62,61 Gr: 26,12 Pr: 40,36	Sopa d'au Contracuixa pollastre a les fines herbes Patates Xips Fruita del temps Ecològiques Kcal: 493,77 HC: 40,63 Gr: 20,81 Pr: 36,00
dilluns 11	dimarts 12	dimecres 13	dijous 14	divendres 15
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita del temps Kcal: 736,62 HC: 89,54 Gr: 17,29 Pr: 32,85	Cigrons estofats amb verdures de temporada Ecològiques Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti Kcal: 708,30 HC: 75,82 Gr: 28,99 Pr: 36,03	Sopa de peix Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruita del temps Kcal: 420,35 HC: 50,00 Gr: 9,75 Pr: 33,34	Crema de porro , ceba i patata Salxitxes al Forn amb Tomàquet Amanida d' enciam i tomàquet Fruita del temps Kcal: 625,46 HC: 67,77 Gr: 28,02 Pr: 25,68	Macarrons amb beixamel al forn Rodo de gall dindi amb salseta Fruita del temps Kcal: 650,92 HC: 63,42 Gr: 27,13 Pr: 37,15
dilluns 18	dimarts 19	dimecres 20	dijous 21	divendres 22
Arròs amb verdures / bolets Truita amb pernil cuit Enciam i cogombre Fruita del temps Kcal: 551,21 HC: 71,84 Gr: 19,71 Pr: 21,62	Patata, Pastanaga i Coliflor Botifarra plx amb seques saltejades amb allet Fruita del temps Kcal: 773,15 HC: 59,41 Gr: 45,62 Pr: 31,00	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà forn amb sanfaina Ecolòica Fruita del temps Kcal: 638,21 HC: 66,62 Gr: 21,99 Pr: 42,34	Trinxat de Col i Patates Llenties amb arròs Iogurt Kcal: 670,74 HC: 97,23 Gr: 14,57 Pr: 37,66	Patates estofades Marinera Pollastre arrebossat casolà amb kikos Amanida de tomàquet Fruita del temps Kcal: 552,06 HC: 48,35 Gr: 25,58 Pr: 32,10
dilluns 25	dimarts 26	dimecres 27	dijous 28	divendres 29
Mongeta amb patata Filet de Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Kcal: 631,72 HC: 56,44 Gr: 29,01 Pr: 33,86	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella a la Jardinera Fruita del temps Kcal: 407,56 HC: 38,58 Gr: 12,77 Pr: 34,57	Cigrons Ecològics amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo Patates dau Iogurt Kcal: 647,40 HC: 76,04 Gr: 22,31 Pr: 35,81	Fideuà de peix Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Kcal: 664,10 HC: 80,87 Gr: 22,92 Pr: 33,58	Crema de pastanaga, ceba, carbassó i patata Rodo de Car Magra Amanida d'enciam i olives Fruita del Temps Kcal: 559,85 HC: 44,74 Gr: 28,48 Pr: 31,15