



NOVEMBRE 2018

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valor nutricional
			1 TOTS SANTS	2 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	Kcal: HC: Prot: Lip:
5 Macarrons a la bolonyesa Llibrets de llom amb enciam i olives Fruita i pa	6 Arròs a la caçola Musola a la planxa al all i julivert i xampinyons saltats iogurt i pa	7 Mongeta tendra i patata al vapor Pollastre al forn a la llimona Fruita i pa	8 Sopa d'au amb arròs Mandonguilles vedella guisades amb verdures Fruita i pa	9 Cigrons saltats amb bacó Truita de patata amb tall de formatge Fruita i pa	Kcal:717 HC:47% Prot:25% Lip:28%
12 Arròs a la milanesa Contraçuixa de pollastre planxa amb xips fruita i pa	13 Llenties guisades amb quinoa i verdures Truita de carbassó amb tall de pernil dolç iogurt i pa	14 Crema de pastanaga (crostons) Hamburguesa de vedella amb salsa de tomàquet Fruita i pa	15 Espaguetis a la carbonara Barretes de lluç amb amanida tricolor i pipes Fruita i pa	16 Arròs tres delícies Croquetes de pernil amb tomàquet natural Fruita i pa	Kcal:708 HC:52% Prot:23% Lip:25%
19 Brou d'au amb pistons butifarra al forn amb puré de patates Fruita i pa	20 Fideuà (all i oli) Contraçuixa de pollastre a la planxa amb aros de ceba iogurt i pa	21 Cigrons estofats amb sofregit Truita de patata amb tall de formatge Fruita i pa	22 Mongeta tendra i patata al vapor filet de rap a la marinera Fruita i pa	23 Paella mixta crestes de carn al forn amb enciam, pastanaga i pipes Fruita i pa	Kcal:860 HC:47% Prot:25% Lip:28%
26 raviolis amb tomàquet Filet de llenguado enfarinat amb tomàquet amanit i olives Fruita i pa	27 Crema de carbassó amb crostons Estofat de gall dindi amb patates iogurt i pa	28 Llenties estofades amb arròs Hamburguesa de pollastre planxa amb salsa de tomàquet Fruita i pa	29 Arròs amb tomàquet i tonyina Croquetes de pernil amb enciam tricolor i olives Fruita i pa	30 Patates guisades amb sofregit i costella Filet de bacallà al forn Postres i pa	Kcal:746 HC:52% Prot:26% Lip:22%

Menú revisat per:

Josep Gou Gratacós
Llicenciat en Farmàcia
col. núm. 12481