



**Febrer 2017**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valor nutricional
		1 Brou d'au amb pistons Estofat de gall dindi amb patates Postres i pa	2 Llenties amb sofregit Truita de pernil dolç amb tall de formatge Postres i pa	3 Arròs amb tomàquet i tonyina Filet de daurada planxa amb enciam tricolor Postres i pa	Kcal: 624 HC: 50% Prot: 27% Lip: 23%
6 Macarrons amb tomàquet Pollastre a la planxa amb xips Postres i pa	7 Cigrans estofats amb verdures E.I. llenties Croquetes de bacallà amb tomàquet natural Postres i pa	8 Crema d'espínacs amb crostons Truita de patates amb tall de formatge Postres i pa	9 Arròs a la caçola amb costella Filet de llenguado enfarinat amb enciam i olives	10 Mongeta tendra i patata al vapor Mandonguilles a la jardinera Postres i pa	Kcal: 676 HC: 51% Prot: 24% Lip: 25%
13 Escudella catalana Hamburguesa de vedella planxa i salsa de tomàquet Postres i pa	14 Arròs saltejat amb verdures Raves de calamar amb enciam i pipes Postres i pa	15 Llaços amb tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb patata al forn Postres i pa	16 Llenties estofades Truita de carbassó amb tall de pernil dolç Postres i pa	17 Crema de xampinyons amb crostons Carn magra estofada amb patates. Postres i pa	Kcal: 646 HC: 51% Prot: 26% Lip: 23%
20 Raviolis amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i pastanaga ratllada Postres i pa	21 Brou de peix amb estrelletes Estofat de gall dindi amb patatetes Postres i pa	22 Minestra de verdures al vapor Butifarra al forn amb salsa de tomàquet Postres i pa	23 Arròs amb tomàquet i tonyina Contraeix de pollastre planxa amb amanida Postres i pa	24 Mongetes blanques estofades Filet de palomet amb salsa de tomàquet Postres i pa	Kcal: 609 HC: 49% Prot: 27% Lip: 24%
27	28 Fideuà Salsitxes al forn amb salsa de tomàquet Postres i pa				Kcal: 670 HC: 51% Prot: 18% Lip: 31%

Menú revisat per: Josep Gou Gratacós  
Farmacèutic i nutricionista, col·legiat 12481 (CALTEC)

