




**NOVEMBRE 2017**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valor nutricional
		<p>1</p> <p><b>TOTS SANTS</b></p>	<p>2</p> <p>Brou d'au amb pistons Llibrets de llom amb patates fregides Fruita i pa</p>	<p>3</p> <p>Arròs amb tomaquet i tonyina Llenguado enfarinat amb enciam i olives Fruita i pa</p>	<p><b>Kcal: 728</b> <b>HC: 49%</b> <b>Prot: 25%</b> <b>Lip: 26%</b></p>
<p>6</p> <p>Brou d'au amb pistons Hamburguesa planxa amb puré de patata Fruita i pa</p>	<p>7</p> <p>Macarrons a la italiana (verdures) Filet de llenguado enfarinat amb enciam iogurt i pa</p>	<p>8</p> <p>Mongeta tendrà i patata al vapor Pollastre al forn a la llimona Fruita i pa</p>	<p>9</p> <p>Paella mixta E.I. Arròs amb tomaquet Lluç al all i julivert i amanida Fruita i pa</p>	<p>10</p> <p>Cigrons saltejats amb beicon E.I. Llenties Truita de patata amb tall de formatge Fruita i pa</p>	<p><b>Kcal: 728</b> <b>HC: 45%</b> <b>Prot: 25%</b> <b>Lip: 30%</b></p>
<p>13</p> <p>Sopa de peix amb estrelletes Mandonguilles a la jardineria Fruita i pa</p>	<p>14</p> <p>Llenties guisades amb arròs Truita de carbassó amb tall de pernil dolç iogurt i pa</p>	<p>15</p> <p>Crema de pastanaga Rodó de gall dindi rostit Fruita i pa</p>	<p>16</p> <p>Espaguetis a la carbonara E.I. Macarrons amb tomaquet Contraçuixa de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita i pa</p>	<p>17</p> <p>Arròs tres delícies Rotllets de pernil dolç i formatge al forn Postres i pa <b>El:</b> Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil Fruita i pa <b><u>DIA DE CHINA</u></b></p>	<p><b>Kcal: 625</b> <b>HC: 49%</b> <b>Prot: 25%</b> <b>Lip: 26%</b></p>
<p>20</p> <p>Puré de carbassó amb crostons Salsitxes al forn amb salsa de tomàquet Fruita i pa</p>	<p>21</p> <p>Fideuà (all i oli) E.I. Macarrons amb tomàquet Contraçuixa de pollastre a la planxa amb xips iogurt i pa</p>	<p>22</p> <p>Cigrons estofats E.I. Llenties Truita de patata amb tall de formatge Fruita i pa</p>	<p>23</p> <p>Mongeta tendrà i patata al vapor Llibrets de llom amb amanida tricolor Fruita i pa</p>	<p>24</p> <p>Escudella catalana Hamburguesa planxa amb tomàquet natural Fruita i pa</p>	<p><b>Kcal: 748</b> <b>HC: 44%</b> <b>Prot: 25%</b> <b>Lip: 31%</b></p>
<p>27</p> <p>Arròs amb tomàquet i tonyina Croquetes de bacalla amb enciam i pastanaga ratllada Fruita i pa</p>	<p>28</p> <p>Crema de carbassa amb crostons Estofat de gall dindi amb patates iogurt i pa</p>	<p>29</p> <p>Minestra de verdures al vapor Butifarra al forn amb salsa de tomàquet Fruita i pa</p>	<p>30</p> <p>Macarrons amb beixamel E.I. Macarrons amb tomaquet Filet de lluç enfarinat i amanida Fruita i pa</p>		<p><b>Kcal: 654</b> <b>HC: 51%</b> <b>Prot: 26%</b> <b>Lip: 23%</b></p>

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

