





**OCTUBRE 2017**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valor nutricional
2 Fideuà (all i oli) E.I. macarrons amb tomàquet Contraeix de pollastre a la planxa amb xips Fruita i pa	3 Mongeta tendrà i patata al vapor Llibrets de llom amb amanida tricolor iogurt i pa	4 Cigrons saltejats amb beicon E.I. lleties Truita de patata amb tall de formatge Fruita i pa	5 Arròs amb tomàquet i tonyina Filet daurada a la planxa amb enciam i pipes Fruita i pa	6 Brou d'au amb estrelletes Mandonguilles a la jardinera Fruita i pa	<b>Kcal: 755</b> <b>HC: 47%</b> <b>Prot: 24%</b> <b>Lip: 29%</b>
9 Tallarines a la carbonara E.I. Tallarines amb tomaquet Pollastre al forn amb patates roda Fruita i pa	10 Crema de pastanaga Estofat de gall dindi amb patates iogurt i pa	11 Arròs tres delícies E.I. Arròs amb tomaquet Llenguado enfarinat amb enciam i olives Fruita i pa	12 FESTA	13 Lleties estofades Pizza 4 estacions E.I. truita de carbassó Fruita i pa	<b>Kcal: 660</b> <b>HC: 57%</b> <b>Prot: 25%</b> <b>Lip: 18%</b>
16 Brou d'au amb pistons Hamburguesa planxa amb puré de patata Fruita i pa	17 Espaguetis amb tomàquet Pollastre al forn amb enciam i blat de moro iogurt i pa	18 Mongeta tendra i patata al vapor Croquetes de pernil amb tomàquet natural Fruita i pa	19 Paella mixta E.I. Arròs amb tomaquet Lluç enfarinat al all i julivert l'amanida Fruita i pa	20 Mongetes blanques amb sofregit Truita de carbassó amb tall de formatge Fruita i pa	<b>Kcal: 682</b> <b>HC: 47%</b> <b>Prot: 25%</b> <b>Lip: 28%</b>
23 Crema espinacs Pollastre a l'ast amb tomàquet natural Fruita i pa	24 sopa de peix amb estrelletes Mandonguilles a la jardinera iogurt i pa	25 Lleties guisades amb arròs Truita de carbassó amb pernil dolç Fruita i pa	26 Macarrons a la italiana Filet de llenguado enfarinat amb enciam Fruita i pa	27 Mongeta tendrà i patata al vapor Rodó de gall dindi amb verdures Fruita i pa	<b>Kcal: 610</b> <b>HC: 45%</b> <b>Prot: 29%</b> <b>Lip: 26%</b>
30 Puré de carbassó Salsitxes al forn amb salsa de tomàquet Fruita i pa	31 Macarrons amb beixamel E.I. Macarrons amb tomàquet Pollastre al forn amb xips iogurt i pa				<b>Kcal: 759</b> <b>HC: 39%</b> <b>Prot: 23%</b> <b>Lip: 38%</b>

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

