

NOVEMBRE 2020

TOTAL DILLUNS 2	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	GRAMS	1520,0
	DINAR	Cigrons amb bacallà Galtes de porc amb puré Fruita del temps/ Coca de crema	KCAL	2123,3
	SOPAR	Sopa de brou amb pistons Quiche de xampinyons amb gambes Fruita del temps/ Mousse xocolata	LÍPIDS	128,1
			CARBOHIDRATS	162,5
TOTAL DIMARTS 3	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	GRAMS	1462,0
	DINAR	Caldo gallec Fricando de vedella amb patates fregides Fruita del temps/ Préssec en almívar	KCAL	2077,6
	SOPAR	Sopa de peix Croquetes de pernil Fruita del temps/ logurt natural	LÍPIDS	102,7
			CARBOHIDRATS	197,3
TOTAL DIMECRES 4	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	GRAMS	1421,5
	DINAR	Macarrons a la carbonara Hamburgueses mixtes amb pebrots Fruita del temps/ Mousse xocolata	KCAL	1786,9
	SOPAR	Crema de pèsols Assortiment de formatges amb pa amb tomàquet Fruita del temps/ Púding de fruites	PROTEÍNES	88,4
			LÍPIDS	75,3
TOTAL DIJOUS 5	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	GRAMS	1473,5
	DINAR	Patates guisades Lluç a la marinera amb calamars Fruita del temps/ Pastís casolà	KCAL	1633,0
	SOPAR	Crema de carbassó Truita de carxofes amb guarnició Fruita del temps/ Poma al forn	PROTEÍNES	92,3
			LÍPIDS	68,0
TOTAL DIVENDRES 6	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	GRAMS	1469,0
	DINAR	Pebrots del piquillo farcits de marisc Pollastre a la milanesa amb xips Fruita del temps/ Yogur de fruites	KCAL	1861,1
	SOPAR	Sopa de brou amb estrelletes Delícies de formatge Fruita del temps/ Crema catalana	PROTEÍNES	66,6
			LÍPIDS	84,8
TOTAL DISSABTE 7	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	GRAMS	1432,0
	DINAR	Mongetes estofades amb patates Salsitxes de porc amb tomàquet fregit Fruita del temps/ Flam amb nata	KCAL	1801,2
	SOPAR	Sopa de brou amb fideus Encenalls de bacallà Fruita del temps/ Pinya en almívar	PROTEÍNES	74,9
			LÍPIDS	102,0
TOTAL DIUMENGE 8	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	GRAMS	1469,5
	DINAR	Entremès camperol Paella valenciana Fruita del temps/ Gelat	KCAL	1989,8
	SOPAR	Crema d'espàrrecs Assortiment de formatges amb pa amb tomàquet Fruita del temps/ Mousse de fruites	PROTEÍNES	73,5
			LÍPIDS	79,7
			CARBOHIDRATS	238,7

NOVEMBRE 2020

TOTAL DILLUNS 9	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	GRAMS	1505,0
			KCAL	1834,7
	DINAR	Coliflor amb beixamel/al allet Bacallà amb samfaina Fruita del temps/ Pastís casolà	PROTEÏNES	105,8
			LÍPIDS	87,8
SOPAR	Tires de pollastre arrebossades amb guarnició Fruita del temps/ Arròs amb llet	CARBOHIDRATS	152,3	
TOTAL DIMARTS 10	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	GRAMS	1532,0
			KCAL	2043,9
	DINAR	Fideus a la marinera Mandonguilles jardinera Fruita del temps/ Pudding casolà	PROTEÏNES	85,1
			LÍPIDS	96,1
SOPAR	Crema de carbassa, broquil i parmesà Croquetes de pollastre Fruita del temps/ logurt de fruites	CARBOHIDRATS	208,6	
TOTAL DIMECRES 11	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	GRAMS	1502,0
			KCAL	1975,9
	DINAR	Arròs a la milanesa Picantó al forn amb verdures/hamburguesa de pollastre Fruita del temps/ Panacotta casolana amb mel	PROTEÏNES	65,4
			LÍPIDS	87,1
SOPAR	Sopa de brou amb maravella Quiche de xampinyons amb gambes Fruita del temps/ Gelatina de fruita	CARBOHIDRATS	228,9	
TOTAL DIJOUS 12	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	GRAMS	1634,0
			KCAL	1675,9
	DINAR	Patates amb bacallà Gall d'indi amb pinya i puré de pastanaga Fruita del temps/ Peres al vi	PROTEÏNES	114,1
			LÍPIDS	56,9
SOPAR	Sopa de brou amb pistons Truita de carbassó amb guarnició Fruita del temps/ logurt natural	CARBOHIDRATS	176,6	
TOTAL DIVENDRES 13	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	GRAMS	1551,5
			KCAL	1751,8
	DINAR	Potatge de mongetes amb pollastre Halibut arrebossat amb xampinyons Fruita del temps/ Flam de plàtan	PROTEÏNES	96,7
			LÍPIDS	69,2
SOPAR	Crema de pastanaga San jacobos amb guarnició Fruita del temps/ Mousse de fruites	CARBOHIDRATS	176,5	
TOTAL DISSABTE 14	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	GRAMS	1403,5
			KCAL	2148,9
	DINAR	Macarrons a la bolonyesa Botifarra de pagès amb patates i allioli Fruita del temps/ Quallada	PROTEÏNES	89,5
			LÍPIDS	105,3
SOPAR	Crema de xampinyons Pernil dolç i salat amb pa amb tomàquet i guarnició Fruita del temps/ Macedònia de fruites en almívar	CARBOHIDRATS	209,9	
TOTAL DIUMENGE 15	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	GRAMS	1646,0
			KCAL	1880,4
	DINAR	Entremès mariner Canelons gratinats Fruita del temps/ Gelat	PROTEÏNES	99,3
			LÍPIDS	93,5
SOPAR	Crema de ceba i parmesà Patates d'llot Fruita del temps/ Poma al forn	CARBOHIDRATS	160,1	

NOVEMBRE 2020

TOTAL DILLUNS 16	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió	GRAMS	1578,0
		Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	KCAL	2131,0
	DINAR	Ous amb beixamel	PROTEÏNES	103,3
		Pollastre amb poma Fruita del temps/ Natilles		
SOPAR	Sopa de brou amb estrelletes	LÍPIDS	105,2	
	Truita paisana Fruita del temps/ Crema de xocolata	CARBOHIDRATS	174,9	
TOTAL DIMARTS 17	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió	GRAMS	1472,0
		Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	KCAL	2104,4
	DINAR	Fabes a la catalana	PROTEÏNES	82,4
		Hamburguesa mixta amb saltejat de verdures Fruita del temps/ Crema catalana		
SOPAR	Sopa de brou amb galets	LÍPIDS	90,6	
	Croquetes de pollastre amb guarnició Fruita del temps/ Préssec en almívar	CARBOHIDRATS	239,7	
TOTAL DIMECRES 18	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió	GRAMS	1512,0
		Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	KCAL	2100,7
	DINAR	Espaguetis 4 formatges	PROTEÏNES	96,5
		Xai estofat Fruita del temps/ Flam de coco		
SOPAR	Sopa de gallina amb arròs i bolets	LÍPIDS	85,0	
	Formatge fresc i brie Fruita del temps/ Coca de cabell d'àngel	CARBOHIDRATS	225,6	
TOTAL DIJOUS 19	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió	GRAMS	1492,0
		Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	KCAL	1913,5
	DINAR	Escudella catalana	PROTEÏNES	111,0
		Lluç a la marinera Fruita del temps/ Pastís de poma		
SOPAR	Sopa de peix amb arròs	LÍPIDS	89,2	
	Assortiment d'embotits amb pa amb tomàquet Fruita del temps/ Mousse de fruites	CARBOHIDRATS	160,8	
TOTAL DIVENDRES 20	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió	GRAMS	1507,1
		Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	KCAL	1993,0
	DINAR	Lasanya bolonyesa	PROTEÏNES	85,3
		Mandonguilles a la jardineria Fruita del temps/ Mel i mató		
SOPAR	Crema d'espàrrecs	LÍPIDS	92,8	
	Quiche de pollastre i porros Fruita del temps/ Pinya en almívar	CARBOHIDRATS	202,3	
TOTAL DISSABTE 21	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió	GRAMS	1498,5
		Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	KCAL	2197,9
	DINAR	Llenties a la riojana	PROTEÏNES	85,8
		Bacallà al forn amb all i oli Fruita del temps/ Pastís casolà		
SOPAR	Crema castellana	LÍPIDS	108,8	
	Crestes de bonítol amb guarnició Fruita del temps/ Peres al vi	CARBOHIDRATS	188,2	
TOTAL DIUMENGE 22	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió	GRAMS	1603,5
		Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	KCAL	2286,8
	DINAR	Entremès camperol	PROTEÏNES	73,2
		Paella valenciana Fruita del temps/ Gelat		
SOPAR	Crema de pesòls	LÍPIDS	83,1	
	Pizza de pernil i formatge Fruita del temps/ Gelatina de fruites	CARBOHIDRATS	280,4	

NOVEMBRE 2020

TOTAL DILLUNS 23	ESMORZAR	Tassa de llet semidesnatada amb cereals eko o infusió Pasta del dia o 2 torrades amb melmelada i mantega o entrepà amb pernil salat o formatge	GRAMS	1532,0
			KCAL	1752,5
	DINAR	Espinacs amb bacallà Fricandó de vedella amb puré de patata Fruita del temps/ Coca de crema	PROTEÍNES	100,1
	SOPAR	Sopa de brou amb pistons Trita de patates Fruita del temps/ Mousse de xocolata	LÍPIDS	84,2
			CARBOHIDRATS	147,7
0	ESMORZAR	0,0	GRAMS	0,0
		0,0	KCAL	0,0
	DINAR	0	PROTEÍNES	0,0
		0	LÍPIDS	0,0
	SOPAR	0	CARBOHIDRATS	0,0
		0		
0	ESMORZAR	0,0	GRAMS	0,0
		0,0	KCAL	0,0
	DINAR	0	PROTEÍNES	0,0
		0	LÍPIDS	0,0
	SOPAR	0	CARBOHIDRATS	0,0
		0		
0	ESMORZAR	0,0	GRAMS	0,0
		0,0	KCAL	0,0
	DINAR	0	PROTEÍNES	0,0
		0	LÍPIDS	0,0
	SOPAR	0	CARBOHIDRATS	0,0
		0		
0	ESMORZAR	0,0	GRAMS	0,0
		0,0	KCAL	0,0
	DINAR	0	PROTEÍNES	0,0
		0	LÍPIDS	0,0
	SOPAR	0	CARBOHIDRATS	0,0
		0		
0	ESMORZAR	0,0	GRAMS	0,0
		0,0	KCAL	0,0
	DINAR	0	PROTEÍNES	0,0
		0	LÍPIDS	0,0
	SOPAR	0	CARBOHIDRATS	0,0
		0		
0	ESMORZAR	0,0	GRAMS	0,0
		0,0	KCAL	0,0
	DINAR	0	PROTEÍNES	0,0
		0	LÍPIDS	0,0
	SOPAR	0	CARBOHIDRATS	0,0
		0		