



Menú Octubre 2010

(GP)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<h1>Benvinguts</h1>				<p>Día 1</p> <p>1º. Caldo d'olla amb farcit i fideus.</p> <p>2º. Truita de creïlla amb carabasseta i ensalada mixta.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Carxofes a la planxa i magre amb tomaca.</p> <p><i>Prot: 29.7g, Gras:25.5g H.Carb:79.3g, KCal:660.3</i></p>
<p>Día 4</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Macarrons amb tonyina i salsa de tomaca.</p> <p>2º. Filet de lllomello a la planxa amb creïlles.</p> <p>3º. Lacti / Pa.</p> <p>Sopar: Crema de porros amb filet de panga.</p> <p><i>Prot: 33.7g, Gras:47.9g H.Carb: 29.8g, KCal:680.4</i></p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Potatge de cigrons amb creïlles, bajoquetes i bleas.</p> <p>2º. Bombó de lluç amb ensalada mixta.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Sopa de verdures i pit de pollastre amb xampinyó.</p> <p><i>Prot:36.2g, Gras:21.7g H.Carb:96.7g, KCal:708.2</i></p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Sopa reina amb trocets de gallina i estreletes.</p> <p>2º. Truita de pernil amb tomaca, encisam i dacsca.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Escalibada i filet de vedella.</p> <p><i>Prot:30.3g, Gras:31.7g H.Carb:58.5g, KCal:639.6</i></p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Entremés de formatge i salsitxó amb ensalada variada.</p> <p>2º. Arròs amb pit de pollastre i verdures.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Bullit de bajoquetes i cavalla a la planxa.</p> <p><i>Prot:31.3g, Gras:16.3g H.Carb:114.4g, KCal:864.2</i></p>	<p>Día 8</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Llentilles hortolanes amb bledes.</p> <p>2º. Filet de perca a la marinera amb espàrrecs i creïlletes al vapor.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Ensalada mixta i sardines en oli d'oliva.</p> <p><i>Prot:39.3g, Gras:18.7g H.Carb:98.9g, KCal:700.7</i></p>
<p>Día 11</p> <p>1º. Arròs caldós amb magre, cigrons i creïlla.</p> <p>2º. Truita de carabasseta i ceba amb ensalada variada.</p> <p>3º. Lacti / Pa.</p> <p>Sopar: Filet de tonyina amb verdures.</p> <p><i>Prot:32.6g, Gras:42.4g H.Carb:87.5g, KCal:845.3</i></p>	<p>Día 12</p> <h1>Festiu</h1> <p><i>Prot:0g, Gras:0g H.Carb:0g, KCal:0</i></p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Espaguetis amb pernil serrà i salsa de tomaca.</p> <p>2º. Cruixent de lluç amb encisam juliana i dacsca.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Floricol ofegat i pit de titot.</p> <p><i>Prot:24.5g, Gras:24.4g H.Carb:101.9g, KCal:708.9</i></p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Fesols estofats amb bledes.</p> <p>2º. Llomello adobat al forn amb ensalada d'encisam tomaca i api.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Minestra de verdures i truita de creïlles.</p> <p><i>Prot:31.9g, Gras:27.3g H.Carb:81.4g, KCal:674.9</i></p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema d'espínacs popeye.</p> <p>2º. Cuixa de pollastre al forn amb ametlles laminades i creïlles misto.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Ensalada de tomaca i llenguado a la planxa.</p> <p><i>Prot:37.6g, Gras:18.9g H.Carb:89.8g, KCal:664.2</i></p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Espirals amb carn, salsa de tomaca i formatge ratllat.</p> <p>2º. Filet de panga al forn amb encisam juliana, dacsca i maionesa.</p> <p>3º. Lacti / Pa.</p> <p>Sopar: Graellada de verdures i ous farcits.</p> <p><i>Prot: 43.9g, Gras:40.5g H.Carb:82.9g, KCal:786.7</i></p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Ensalada russa amb centre de tomaca i encisam juliana.</p> <p>2º. Cinta de lllomello farcida amb verdures i arròs blanc.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Bullit de lluç, creïlla i ceba.</p> <p><i>Prot:31.8g, Gras:39.7g H.Carb:104.5g, KCal:714.1</i></p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Guisat de mandonguilles amb verdures.</p> <p>2º. Truita de formatge a la parmesana amb ensalada d'encisam, dacsca i olives negres laminades.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Sopa de ceba i pebrot farcit de peix.</p> <p><i>Prot:38.6g, Gras:31.6g H.Carb:51.2g, KCal:631.1</i></p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Olla de llegums amb creïlles, bajoquetes i bledes.</p> <p>2º. Capritxos de lluç amb encisam, tomaca i carlota ratllada.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Pésols saltats amb carlota i cuixa de pollastre.</p> <p><i>Prot:37.5g, Gras:20.1g H.Carb:110.8g, KCal:747.8</i></p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Arròs a banda amb mollitas de tonyina.</p> <p>2º. Hamburguesa al forn amb creïlletes fregides i quetxup.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Samfaina i filet de salmó.</p> <p><i>Prot:25.2g, Gras:32.3g H.Carb:111.9g, KCal:813.8</i></p>
<p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2º. Salsitxes casolanes amb ceba i corfes de blat.</p> <p>3º. Lacti / Pa.</p> <p>Sopar: Puré de creïlla amb carlota i fletàn en salsa.</p> <p><i>Prot: 25.7g, Gras:42.4g H.Carb:75.5g, KCal:766.5</i></p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Llentilles amb xoriço.</p> <p>2º. Llomello de lluç al vapor amb encisam juliana, dacsca i maionesa.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Bledes i vedella amb creïlles.</p> <p><i>Prot:46.5g, Gras:19.9g H.Carb:8g, KCal:699.1</i></p>	<p>Día 27</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa d'olla amb fideus.</p> <p>2º. Olla completa amb pernillet de pollastre.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Ensalada de tomaca natural amb oli d'oliva i albergina farcida al forn.</p> <p><i>Prot:50.4g, Gras:10.1g H.Carb:94.1g, KCal:658.1</i></p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Pernal serrà amb ensalada blanca amb tonyina.</p> <p>2º. Arròs a la cubana amb salsa de tomaca i ou.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Crema de carabassa i sépia a la planxa.</p> <p><i>Prot:25.3g, Gras:25.2g H.Carb:89.7g, KCal:663.8</i></p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Canelons de carn amb beixamel.</p> <p>2º. Bunyol casolà de panga amb ensalada de tomaca, encisam i remolatxa.</p> <p>3º. Fruita / Pa.</p> <p>Sopar: Bullit d'espínacs i saltat de Faves, pernil i ceba.</p> <p><i>Prot:35.7g, Gras:28.4g H.Carb:63.7g, KCal:643.8</i></p>