



## DESEMBRE

DIA	AMANIDA	PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRE	SOPAR RECOMANAT	
1	<b>DIJOUS</b>	LLETUGA, TOMACA, TONYINA, SOJA I OLIVA	RODA DE FIAMBRES	PAELLA VALENCIANA	PA, IOGURT I FRUITA	BULLLIT / EMPERADOR / FRUITA
			proteïnes 26,57 (g)	greixos 33,93 (g)	carbohidrats 84,01 (g)	energia 837,72 (kcal)
2	<b>DIVENDRES</b>	LLETUGA, TOMACA, COGOMBRE I API	PETXINES DE PASTA AMB BOLONYESA	TRUITA DE CREÏLLA I TONYINA	PA, FRUITA I LLET	PÉSOLS / VEDELLA TORRADA / LACTI SEMIDES.
			proteïnes 27,79 (g)	greixos 27,12 (g)	carbohidrats 97,97 (g)	energia 837,13 (kcal)
5	<b>DILLUNS</b>	LLETUGA, TOMACA, LLOMBARDA I SOJA	CREMA DE LLEGUMS	MANDONGUILLES AMB VERDURETES	PA, GELAGINA DE MADUIXA I GAL·LETA	VERDURES TORRADES / PEIX BLAU / FRUITA
			proteïnes 25,55 (g)	greixos 33,62 (g)	carbohidrats 82,93 (g)	energia 826,53 (kcal)
7	<b>DIMECRES</b>	LLETUGA, TOMACA, PALET DE CRANC I OLIVA	MACARRONS AMB TOMACA I BACON	TRUITA DE PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS	PA, FRUITA I LLET	MINISTRA DE VERDURES / LLUÇ A LA ROMANA / SUC NATURAL
			proteïnes 27,00 (g)	greixos 29,75 (g)	carbohidrats 92,69 (g)	energia 836,56 (kcal)
9	<b>DIVENDRES</b>	LLETUGA, TOMACA, TONYINA, PEBRERA I CEBA	GUISAT DE CREÏLLA AMB VERDURES	SABORÓS DE LLUÇ AMB MAIONESA	PA I FRUITA	PURE DE SAFANORIA / HAMBURGUESA DE POLLASTRE / LACTI SEMIDES.
			proteïnes 20,00 (g)	greixos 32,73 (g)	carbohidrats 66,27 (g)	energia 729,62 (kcal)
12	<b>DILLUNS</b>	LLETUGA, TOMACA, SOJA I DACSA	POTATGE DE LLENTILLES RIOJANA	FRANKFURT AMB QUETCHUP	PA I ACTIMEL	AMANIDA AMB FORMATGE / SÍPIA TORRADA / FRUITA
			proteïnes 41,19 (g)	greixos 41,83 (g)	carbohidrats 63,88 (g)	energia 886,80 (kcal)
13	<b>DIMARTS</b>	LLETUGA, TOMACA, LLOMBARDA I API	ARRÓS BLANC AMB TOMACA	PERNIL DOLÇ I FORMATGE	PA, IOGURT I ALMÍVAR	PURÉ DE CREÏLLA / TRUITA A LA FRANCESA / FRUITA
			proteïnes 22,32 (g)	greixos 25,99 (g)	carbohidrats 95,18 (g)	energia 793,92 (kcal)
14	<b>DIMECRES</b>	LLETUGA, TOMACA, ESPÀRREC, PERNIL DOLÇ I PEBRERA	CREMA DE CARABASSA	LLUÇ COSTA BRAVA	PA, FRUITA I LLET	SOPA DE VERDURES / CROQUETES CASOLANES / LACTI
			proteïnes 34,35 (g)	greixos 26,38 (g)	carbohidrats 58,94 (g)	energia 700,58 (kcal)
15	<b>DIJOUS</b>	LLETUGA, TOMACA, COGOMBRE I REMOLATXA	ENTREMESOS VARIATS	FIDEUÀ	PA I FRUITA	TAPIOCA / LLOM TORRAT / LACTI
			proteïnes 25,41 (g)	greixos 31,01 (g)	carbohidrats 72,63 (g)	energia 761,28 (kcal)
16	<b>DIVENDRES</b>	LLETUGA, TOMACA, SAFANÒRIA I FORMATGE	TALLARINS AMB TOMACA I TONYINA	TRUITA DE CREÏLLA I CARABASSA	PA, FRUITA I LLET	BULLLIT / EMPERADOR / GELATINA
			proteïnes 23,93 (g)	greixos 21,54 (g)	carbohidrats 87,49 (g)	energia 729,57 (kcal)
19	<b>DILLUNS</b>	LLETUGA, TOMACA, ESPÀRREC I XAMPINYÓ	SOPA DE PEIX AMB MERAVELLA	SAN JACOBO AMB QUETCHUP	PA, IOGURT I FRUITA	AMANIDA D'ARRÓS / CALAMAR TORRAT / FRUITA
			proteïnes 23,49 (g)	greixos 35,23 (g)	carbohidrats 97,44 (g)	energia 890,76 (kcal)
20	<b>DIMARTS</b>	LLETUGA, TOMACA, DACSA I TONYINA	CREMA DE BAJQUETES VERDES	POLLASTRE AL FORN AMB PAPES	PA I FRUITA	CONSUMÉ / PEIX TORRAT / LACTI SEMIDES.
			proteïnes 26,08 (g)	greixos 27,79 (g)	carbohidrats 79,97 (g)	energia 764,32 (kcal)
21	<b>DIMECRES</b>	LLETUGA, TOMACA, OU DUR I PERNIL DOLÇ	MACARRONS AMB TOMACA I BACON	TRUITA DE CREÏLLA I CEBA	PAN, FRUTA Y LECHE	PURÉ DE SAFANÒRIA / PIZZA CASOLANA / LACTI
			proteïnes 23,53 (g)	greixos 27,45 (g)	carbohidrats 98,23 (g)	energia 824,07 (kcal)
22	<b>DIJOUS</b>	LLETUGA, TOMACA, CEBA, PEBRERA I SAFANÒRIA	ASSORTIMENT DE FIAMBRES	ARRÓS AL FORN	PA, GELAT, REFRESC I TORRÓ	BULLLIT / SÍPIA TORRADA / FRUITA
			proteïnes 27,94 (g)	greixos 51,82 (g)	carbohidrats 111,92 (g)	energia 1115,87 (kcal)

Alimentant la teua imaginació