

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Crema de Carbassa Arròs amb sofregit de Verdures Amanida d'enciam Fruita del Temps</p> <p>3</p> <p><i>Kcal: 769,79 HC: 121,08 Gr: 21,46 Pr: 21,92</i></p>	<p>Macarrons a la Bolonyesa Mandonguilles amb Salseta Amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p>4</p> <p><i>Kcal: 693,13 HC: 100,99 Gr: 15,69 Pr: 37,20</i></p>	<p>Lentilles estofades amb Verduretes Trita de formatge Enciam i cogombre iogurt</p> <p>5</p> <p><i>Kcal: 546,29 HC: 56,23 Gr: 20,53 Pr: 34,15</i></p>	<p>FESTIU</p> <p>6</p> <p><i>Gr: 14,13 Pr: 39,90</i></p>	<p>FESTIU</p> <p>7</p> <p><i>Gr: 20,92 Pr: 36,51</i></p>
<p>Sopa Cassolana amb Pasta Fina Croquetes de Pollastre Enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p>10</p> <p><i>Kcal: 538,45 HC: 47,96 Gr: 22,65 Pr: 34,58</i></p>	<p>Trinxat de Col i Patata Lluç al Forn Enciam Amanit Fruita del temps</p> <p>11</p> <p><i>Kcal: 646,09 HC: 69,90 Gr: 27,93 Pr: 28,72</i></p>	<p>Amanida d'enciam , Blat de Moro , Hou Dur i Pa Torrat Fideua de Peix Amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p>12</p> <p><i>Kcal: 702,57 HC: 76,34 Gr: 26,64 Pr: 39,39</i></p>	<p>Cigrons Estofats amb Verduretes Trita De Patates Amanida D'enciam iogurt</p> <p>13</p> <p><i>Kcal: 673,25 HC: 55,82 Gr: 32,93 Pr: 38,41</i></p>	<p>Sopa De Peix amb Àrros Pollastre al Forn Patates Xips Fruita del temps</p> <p>14</p> <p><i>Kcal: 672,24 HC: 80,08 Gr: 27,50 Pr: 24,99</i></p>
<p>Fusilli amb Tomàquet Palomete Arrebossada Amanida D'enciam iogurt</p> <p>17</p> <p><i>Kcal: 631,90 HC: 67,49 Gr: 27,88 Pr: 27,74</i></p>	<p>Crema De Verdures de Temporada Pizza del Chef Fruita del temps</p> <p>18</p> <p><i>Kcal: 587,67 HC: 70,71 Gr: 18,21 Pr: 35,44</i></p>	<p>Sopa de peix amb rap i arròs Hamburguesa de Vedella Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p> <p>19</p> <p><i>Kcal: 443,30 HC: 34,10 Gr: 20,27 Pr: 31,10</i></p>	<p>Mongetes Estofades amb verduretes Rodò de Carn Magra al Forn amb Salseta Fruita del temps</p> <p>20</p> <p><i>Kcal: 641,25 HC: 64,70 Gr: 26,62 Pr: 35,70</i></p>	<p>Sopa de Nadal amb Pilotetes Pollastre a la Catalana Taronjada Postre especial</p> <p>21</p> <p><i>Kcal: 512,19 HC: 50,27 Gr: 21,34 Pr: 29,95</i></p>

Bones Festes



Vivint el present,
cuidant el futur:
Reciclem



**NUTRI
CONSELL**



Per Nadal: Menja torrons i dolços amb moderació
És una bona oportunitat per provar nous aliments
Practica exercici durant les vacances
No oblidis menjar fruites i verdures
No facis abús de les begudes ensucrades

*Menús revisats
dietèticament i
nutricionalment pel
departament de
dietètica i nutrició de
Servei D'àpats*