



MARÇ

DIA	AMANIDA	PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRE	SOPAR RECOMANAT
1	DIJOUS	LLETUGA, TOMACA, TONYINA, SOJA I OLIVA	ENTREMESOS VARIATS	ARRÒS AL FORN	PA I FRUITA
		proteïnes 18,19 (g)	greixos 41,62 (g)	carbohidrats 124,56 (g)	energia 1035,59 (kcal)
2	DIVENDRES	LLETUGA, TOMACA, CONGOMBRE I API	OLLETA DE LA PLANA	SABORÓS DE LLUÇ AMB MAIONESA	PA I NATILLA
		proteïnes 25,67 (g)	greixos 38,68 (g)	carbohidrats 82,16 (g)	energia 869,47 (kcal)
5	DILLUNS	LLETUGA, TOMACA, LLOMBARDA I SOJA	CREMA DE LLEGUMS	ESCALOPA DE PORC AMB QUETCHUP	PA, FRUITA I LLET
		proteïnes 31,57 (g)	greixos 25,48 (g)	carbohidrats 67,48 (g)	energia 715,58 (kcal)
6	DIMARTS	LLETUGA, TOMACA, TONYINA I CEBA	ARRÒS BLANC AMB TOMACA	PERNIL DOLÇ I FORMATGE	PA I FRUITA
		proteïnes 19,83 (g)	greixos 14,38 (g)	carbohidrats 100,93 (g)	energia 702,46 (kcal)
7	DIMECRES	LLETUGA, TOMACA, OU DUR I PERNIL DOLÇ	SOPA COBERTA	HAMBURGUESA A LA LYONESA	PA, IOGURT I ALMÍVAR
		proteïnes 31,77 (g)	greixos 35,44 (g)	carbohidrats 74,26 (g)	energia 833,09 (kcal)
8	DIJOUS	LLETUGA, TOMACA, PALET DE CRANC I OLIVA	ASSORTIMENT DE FIAMBRES	FIDEUÀ	PA I FRUITA
		proteïnes 27,48 (g)	greixos 29,07 (g)	carbohidrats 97,47 (g)	energia 851,45 (kcal)
9	DIVENDRES	LLETUGA, TOMACA, FORMATGE I DACSA	PETXINES DE PASTA A LA NAPOLITANA	LLUÇ COSTA BRAVA	PA, FRUITA I LLET
		proteïnes 38,86 (g)	greixos 20,48 (g)	carbohidrats 90,98 (g)	energia 793,72 (kcal)
20	DIMARTS	LLETUGA, TOMACA, DACSA I TONYINA	MACARRONS AMB BOLONYESA	LLUÇ A LA MARINERA	PA I FRUITA
		proteïnes 31,87 (g)	grasas 18,27 (g)	carbohidrats 77,52 (g)	energia 692,02 (kcal)
21	DIMECRES	LLETUGA, TOMACA, OU DUR I PERNIL DOLÇ	GUISAT DE CREÏLLA AMB VERDURES	POLLASTRE AL FORN EN EL SEU SUC AMB PAPES	PA, IOGURT I ALMÍVAR
		proteïnes 27,72 (g)	greixos 28,00 (g)	carbohidrats 74,50 (g)	energia 750,84 (kcal)
22	DIJOUS	LLETUGA, TOMACA, CEBA I SAFANÒRIA	ENTREMESOS VARIATS	ARRÒS AL FORN	PA I FRUITA
		proteïnes 19,49 (g)	greixos 39,63 (g)	carbohidrats 123,24 (g)	energia 1017,58 (kcal)
23	DIVENDRES	LLETUGA, TOMACA, SOJA I OLIVA	POTATGE LLENTILLES AMB SAFANÒRIA	TRUITA DE CREÏLLA I TONYINA	PA, FRUITA I LLET
		proteïnes 35,49 (g)	greixos 18,91 (g)	carbohidrats 115,40 (g)	energia 863,70 (kcal)
26	DILLUNS	LLETUGA, TOMACA, REMOLATXA I API	CREMA PARMENTIER	MANDONGUILLES AMB VERDURETES	PA, FRUITA I LLET
		proteïnes 28,19 (g)	greixos 35,96 (g)	carbohidrats 77,38 (g)	energia 835,99 (kcal)
27	DIMARTS	LLETUGA, TOMACA, PALET DE CRAN I COGOMBRE	ARRÒS BLANC AMB TOMACA	PERNIL DOLÇ I FORMATGE	PA, GELATINA DE MADUIXA I GAL·LETA
		proteïnes 22,02 (g)	greixos 18,26 (g)	carbohidrats 112,63 (g)	energia 792,90 (kcal)
28	DIMECRES	LLETUGA, TOMACA, FORMATGE I LLOMBARDA	POTATGE DE CIGRONS AMB XORIÇ	SABORÓS DE LLUÇ AMB MAIONESA	PA I NATILLA
		proteïnes 29,90 (g)	greixos 42,98 (g)	carbohidrats 89,17 (g)	energia 953,11 (kcal)
29	DIJOUS	LLETUGA, TOMACA, TONYINA, SOJA I OLIVA	ASSORTIMENT DE FIAMBRES	FIDEUÀ	PA, IOGURT I ALMÍVAR
		proteïnes 32,74 (g)	grasas 32,84 (g)	carbohidrats 109,55 (g)	energia 954,76 (kcal)
30	DIVENDRES	LLETUGA, TOMACA, COGOMBRE I API	PETXINES DE PASTA A LA NAPOLITANA	TRUITA DE CREÏLLA I CARABASSETA	PA, FRUITA I LLET
		proteïnes 22,36 (g)	greixos 20,15 (g)	carbohidrats 89,72 (g)	energia 719,64 (kcal)

Alimentant la teua imaginació