


<i>¿Qué comemos hoy?</i>	<i>Què mengem hui?</i>	<i>What are we eating today?</i>	<i>Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?</i>	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12
Arròs a la cubana Ou fregit amb tomaca i titot. Ensalada. Poma Kcal 964,21 Carb. 146,49 (az 27,45) Lip. 35,74 (sat. 2,71) Prot 22,19 Sal 7,74	Espagueti al pesto Nuggets de pollastre Ensalada. Taronja Kcal 816,06 Carb. 186,02 (az 16,29) Lip. 26,61 (sat. 3,36) Prot 30,1 Sal 5,3	Crema de verdures Hamburguesas amb creïlles Ensalada. Plàtan Kcal 921,45 Carb. 85,45 (az 16,58) Lip. 52,67 (sat. 18,61) Prot 31,27 Sal 9,29	Sopa d'olla Pollastre al forn Ensalada. logur Kcal 754,81 Carb. 31,23 (az ,19,76) Lip. 43,67 (sat. 11,46) Prot 58,75 Sal 8,46	Llenties amb verdures Filet de halibut Ensalada. Préssec i pinya en almívar Kcal 961,72 Carb. 90,76 (az 39,04) Lip. 34,98 (sat. 6,48) Prot 58,86 Sal 6,07
Dia 15	Dia 16	Dia 17	Dia 18	Dia 19
Mandonguilles amb verdures Truita de creïlles Ensalada. Pera Kcal 797,24 Carb. 81,83 (az 23,02) Lip. 44,35 (sat. 12,29) Prot 35,92 Sal 5,59	Paella de pollastre i conill Titot i formatge Ensalada. Taronja Kcal 881,86 Carb. 111,03 (az 12,18) Lip. 34,84 (sat. 3,65) Prot 33,48 Sal 9,36	Sopa coberta Pit empanat amb papes Ensalada. Plàtan Kcal 688,89 Carb. 53,29 (az 17,19) Lip. 38,52 (sat. 5,37) Prot 35,25 Sal 5,93	Fideuà Calamars i crestes Ensalada. Natilles Kcal 1098,8 Carb. 136,14 (az 28,19) Lip. 43,38 (sat. 8,04) Prot 60,96 Sal 7,13	Potatge de cigrons Llonganisses rostides amb tomaca Ensalada. Poma Kcal 789,86 Carb. 100,4 (az 19,61) Lip. 59,7 (sat. 7,37) Prot 36,2 Sal 7,93
Dia 22	Dia 23	Dia 24	Dia 25	Dia 26
SAN VICENTE MÁRTIR 	Llenties amb verdures Supremes de lluç Ensalada. Taronja Kcal 867,84 Carb. 75,12 (az 13,47) Lip. 38,88 (sat. 6,97) Prot 46,72 Sal 6,53	Sopa d'olla Hamburguesas amb creïlles Ensalada. Poma Kcal 720,1 Carb. 56,89 (az 17,1) Lip. 43,96 (sat. 18,88) Prot 29,91 Sal 8,16	Crema de carbasseta Pit rostit Ensalada. logur Kcal 658,78 Carb. 30,22 (az 21,13) Lip. 43,2 (sat. 6,91) Prot 35,41 Sal 9,85	Caldereta de peix Truita francesa Ensalada. Pera Kcal 756,81 Carb. 72,0 (az 22,56) Lip. 45,67 (sat. 12,64) Prot 36,17 Sal 4,79
Dia 29	Dia 30	Dia 31	LA VALORACIÓ NUTRICIONAL ESTÀ CALCULADA BASANT-SE EN LA FRANJA DE MAJOR EDAT	
Macarrons amb tomàquet i tonyina Croquetes de pollastre Ensalada. Plàtan Kcal 805,3 Carb. 121,6 (az 32,37) Lip. 21,24 (sat. 6,04) Prot 27,18 Sal 6,49	Arròs al forn Pernil salat i formatge Ensalada. Gelatina Kcal 988,3 Carb. 113,0 (az 14,78) Lip. 39,3 (sat. 5,19) Prot 46,15 Sal 10,35	Sopa coberta Llom rostit Ensalada. Poma Kcal 639,8 Carb. 31,29 (az 17,10) Lip. 47,66 (sat. 16,48) Prot 28,54 Sal 7,36		