

¿Qué comemos hoy?	Què mengem hui?	What are we eating today?	Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LA VALORACIÓ NUTRICIONAL ESTÀ CALCULADA BASANT-SE EN LA FRANJA DE MAJOR EDAT				Dia 1
				Crema de verdures Llom rostit Ensalada. Pera Kcal 832,15 Carb. 58,56 (az. 18,42) Lip. 56,18 (sat. 16,09) Prot. 29,24 Sal 8,51
Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8
Macarrons bolonyesa Formatge, titot i xoriçó Ensalada. Poma Kcal 776,05 Carb. 184,22 (az 20,12) Lip. 23,38 (sat. 4,85) Prot 30,69 Sal 7,08	Crema de carbasseta Pit empanat amb ketchup. Ensalada. Plàtan Kcal 637,77 Carb. 59,4 (az 22,46) Lip. 31,41 (sat. 4,21) Prot 30,13 Sal 8,49	Sopa coberta Hamburguesas amb creïlles Ensalada. Pera Kcal 745,1 Carb. 63,49 (az 19,03) Lip. 43,92 (sat. 18,85) Prot 30,18 Sal 7,86	Potatge de cigrons Llonganisses rostides amb tomaca Ensalada. logur Kcal 823,86 Carb. 97,44 (az 21,37) Lip. 61,86 (sat. 8,83) Prot 39,64 Sal 7,73	Arròs a la marinera Filet de llenguado amb maionesa. Ensalada. Síndria Kcal 913,66 Carb. 92,84 (az 8,16) Lip. 42,55 (sat. 5,25) Prot 64,27 Sal 7,61
Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15
Espagueti amb tomàquet i tonyina Pernil salat i formatge Ensalada. Pera Kcal 732,70 Carb. 111,51 (az 30,01) Lip. 19,33 (sat. 3,95) Prot 28,27 Sal 6,59	Arròs a la cubana Ou fregit amb tomaca i titot. Ensalada. Plàtan Kcal 998,21 Carb. 154,38 (az 27,54) Lip. 35,89 (sat. 2,80) Prot 23,12 Sal 7,42	Sopa d'olla Pollastre al forn amb creïlles Ensalada. Poma Kcal 884,61 Carb. 57,99 (az 18,0) Lip. 49,21 (sat. 10,0) Prot 57,81 Sal 10,66	Lentilles a la riojana Filet de halibut amb maionesa Ensalada. Natilles Kcal 956,6 Carb. 76,65 (az 25,72) Lip. 42,31 (sat. 8,88) Prot 58,99 Sal 6,62	Crema de verdures Llom rostit Ensalada. Síndria Kcal 766,15 Carb. 40,45 (az. 8,35) Lip. 56,13 (sat. 16,08) Prot. 29,22 Sal 9,46
Dia 18	Dia 19	Dia 20	Dia 21	Dia 22
Mandonguilles amb verdures Truita de creïlles Ensalada. Poma Kcal 772,24 Carb. 75,23 (az 21,09) Lip. 44,39 (sat. 12,32) Prot 35,65 Sal 5,89	Paella de pollastre i conill Croquetes de pollastre Ensalada. Pera Kcal 1016,92 Carb. 133,44 (az 22,25) Lip. 38,08 (sat. 6,10) Prot 33,74 Sal 9,57	Sopa de pollastre Hamburguesas amb creïlles Ensalada. Plàtan Kcal 754,1 Carb. 64,78 (az 17,19) Lip. 44,11 (sat. 18,97) Prot 30,84 Sal 7,84	Potatge de cigrons Pit empanat Ensalada. logur Kcal 904,51 Carb. 108,47 (az 18,67) Lip. 59,05 (sat. 5,21) Prot 48,34 Sal 8,31	Fideuà Filet de llenguado amb salsa verd Ensalada. ¡SORPRESA! Kcal 934,15 Carb. 92,31 (az 5,44) Lip. 37,31 (sat. 4,39) Prot 74,45 Sal 6,27



¡FELICES VACACIONES!

