

<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>	
<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<b>Dia 3</b>	<b>Dia 4</b>	<b>Dia 5</b>	<b>Dia 6</b>	<b>Dia 7</b>
Macarrons a la bolonyesa. Nuggets de pollastre. Ensalada. Poma.  Kcal: 838,5 HC: 122,83 L: 22,8 P: 29,16	Llentilles amb arròs. Pizza casolana amb base de tomaca, beicon i formatge. Ensalada. Plàtan. Kcal: 723,5 HC: 107,43 L: 22,8 P: 26,33	Paella de pollastre i conill. Pernil serrà i formatge. Ensalada. Nespres.  Kcal: 694,1 HC: 107,33 L: 19,91 P: 23,87	Sopa coberta. Llom de porc a la planxa. Ensalada. Natilles.  Kcal: 730,8 HC: 62,73 L: 23,98 P: 61,8	Potatge de cigrons. Nero a la planxa. Ensalada. Síndria.  Kcal: 513 HC: 72,48 L: 11,83 P: 31,26
<b>Dia 10</b>	<b>Dia 11</b>	<b>Dia 12</b>	<b>Dia 13</b>	<b>Dia 14</b>
Canelons de carn. Titot i formatge. Ensalada. Poma.  Kcal: 768,7 HC: 59,79 L: 32,44 P: 41,25	Crema de carabasseta. Llonganisses rostides amb fitaina de verdures. Ensalada. Síndria. Kcal: 456,34 HC: 45,23 L: 27,48 P: 16,37	Sopa de fideus amb cigrons. Calamars i crestes. Ensalada. Plàtan. Kcal: 551,95 HC: 78,51 L: 19,24 P: 19,22	Llentilles amb verdures. Pit rostida. Ensalada. logur.  Kcal: 920,1 HC: 81,49 L: 25,77 P: 58,28	Arròs amb sèpia, gambes i clòtxines. Halibut en salsa verd. Ensalada. Nespres. Kcal: 719,4 HC: 86,48 L: 16,65 P: 53,56
<b>Dia 17</b>	<b>Dia 18</b>	<b>Dia 19</b>	<b>Dia 20</b>	
Espaguetis amb tomaca i tonyina. Croquetes de peix. Ensalada. Poma. Kcal: 771,3 HC: 113,7 L: 22,29 P: 26,25	Arròs al forn. Pernil salat i formatge. Ensalada. Plàtan. Kcal: 696,5 HC: 105,4 L: 26,4 P: 29,46	Mandonguilles amb verdures. Truita de creïlles. Ensalada. Nespres. Kcal: 810 HC: 86,16 L: 45,3 P: 36,03	Potatge de cigrons. Nero a la planxa. Ensalada. Síndria. Kcal: 653,5 HC: 76,83 L: 18,73 P: 40,8	



**¡BONES VACANCES!**



# ORIENTACIONS PER ALS SOPARS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Dia 3</b> Crema de coliflor i porros. Llibret de llom casolà amb formatge. Fruita de temporada.	<b>Dia 4</b> Titaina de verdures. Llenguado a la planxa. Fruita de temporada.	<b>Dia 5</b> Trita de carabasseta. Turbot al forn amb base de verdures. Fruita de temporada.	<b>Dia 6</b> Tallarines amb verdures i salsa de tomaca. Trita francesa amb formatge. Fruita de temporada.	<b>Dia 7</b> Consomé de verdures i pollastre. Faixetes de vedella i verdures. Fruita de temporada.
<b>Dia 10</b> Bullit (Creïlla, fesols verds, carlota i ceba). Trita francesa. Fruita temporada.	<b>Dia 11</b> Creïlles al forn. Hamburguesa. Fruita temporada	<b>Dia 12</b> Bròcoli al vapor. Salmó a la planxa. Fruita temporada.	<b>Dia 13</b> Regirat de xampinyons. Llobarro a la planxa. logurt.	<b>Dia 14</b> Crema de carabassa. Llibret de llom casolà amb formatge. Fruita de temporada
<b>Dia 17</b> Sopa de verdures amb fideus. Pit de pollastre a la planxa. Fruita de temporada	<b>Dia 18</b> Crema de verdures. Lluç arrebossat. Fruita de temporada.	<b>Dia 19</b> Regirat d'espàrrecs verds, gambes i un ou. Daurada a la planxa. Fruita de temporada.	<b>Dia 20</b> Verdures al forn (Creïlla, ceba, carabasseta, tomaca). Broquetes de vedella. Fruita de temporada.	



**¡BONES VACANCES!**

