

<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
		Dia 1	Dia 2
		DIA DEL TREBALLADOR	Cigrons amb verdures. Croquetes de pollastre. Ensalada. Pera. Kcal: 638 HC: 113,39 L: 17,13 P: 24,45
			Dia 3
			Fideuà Halibut en salsa verd. Ensalada. Poma. Kcal: 831,6 HC: 111,59 L: 17,17 P: 55,2
Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9
Macarrons a la bolonyesa. Nuggets de pollastre. Ensalada. Poma. Kcal: 838,5 HC: 122,83 L: 22,8 P: 29,16	Lentilles 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. Pera. 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
			Dia 10
			Potatge de cigrons. Nero a la planxa. Ensalada. Taronja. Kcal: 513 HC: 72,48 L: 11,83 P: 31,26
Dia 13	Dia 14	Dia 15	Dia 16
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 titaina de verdures. Ensalada. Pera. 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	Lentilles amb verdures. Pit rostida. Ensalada. Poma. Kcal: 900,1 HC: 81,49 L: 24,77 P: 56,28
			Dia 17
			Arròs amb sèpia, gambes i clòtxines. Halibut en salsa verd. Ensalada. Taronja. Kcal: 719,4 HC: 86,48 L: 16,65 P: 53,56
Dia 20	Dia 21	Dia 22	Dia 23
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. Trita de creïlles. Ensalada. Pera. Kcal: 810 HC: 86,16 L: 45,3 P: 36,03	Potatge de cigrons. Nero a la planxa. Ensalada. logur. Kcal: 653,5 HC: 76,83 L: 18,73 P: 40,8
			Dia 24
			Sopa d'olla. Pollastre al forn amb creïlles. Ensalada. Taronja. Kcal: 679,1 HC: 73,78 L: 26,65 P: 38,16
Dia 27	Dia 28	Dia 29	Dia 30
Lentilles amb arròs. Supremes de Lluç. Ensalada. Poma. Kcal: 586,1 HC: 81,49 L: 19,77 P: 23,28	Arròs a la cubana. Ou fregit i titot. Ensalada. Plàtan. Kcal: 687,45 HC: 104,6 L: 30,9 P: 20,35	Potatge de cigrons. Croquetes de pollastre. Ensalada. Taronja. Kcal: 589HC: 81,78 L: 17,25 P: 23,76	Crema de verdures. Hamburgueses amb creïlles al forn. Ensalada. Pera. Kcal: 797,5 HC: 68,19 L: 48,13 P: 28,9
			Dia 31
			Fideuà Halibut en salsa verd. Ensalada. Poma. Kcal: 831,6 HC: 111,6 L: 17,17 P: 53

Els valors nutricionals corresponen a un alumne mitjà de 4t de l'ESO.

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
		Dia 1	Dia 2	Dia 3
		DIA DEL TREBALLADOR	Ensalada de pasta amb tomaca, enciam, carlota, ou dur i tonyina. Llucet amb tomaca. logurt.	Crema de carabasseta. Pizza casolana amb base de tomaca, xampinyons, pernil dolç i formatge. Fruita de temporada.
Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9	Dia 10
Crema de coliflor i porros. Llibret de llom casolà amb formatge. Fruita de temporada.	Titaina de verdures. Llenguado a la planxa. Fruita de temporada.	Truita de carabasseta. Turbot al forn amb base de verdures. Fruita de temporada.	Tallarines amb verdures i salsa de tomaca. Truita francesa amb formatge. Fruita de temporada.	Consomé de verdures i pollastre. Faixetes de vedella i verdures. Fruita de temporada.
Dia 13	Dia 14	Dia 15	Dia 16	Dia 17
Bullit (Creïlla, fesols verds, carlota i ceba). Truita francesa. Fruita temporada.	Creïlles al forn. Hamburguesa. Fruita temporada	Bròcoli al vapor. Salmó a la planxa. Fruita temporada.	Regirat de xampinyons. Llobarro a la planxa. logurt.	Crema de carabassa. Llibret de llom casolà amb formatge. Fruita de temporada
Dia 20	Dia 21	Dia 22	Dia 23	Dia 24
Sopa de verdures amb fideus. Pit de pollastre a la planxa. Fruita de temporada	Crema de verdures. Lluç arrebossat. Fruita de temporada.	Regirat d'espàrrecs verds, gambes i un ou. Daurada a la planxa. Fruita de temporada.	Verdures al forn (Creïlla, ceba, carabasseta, tomaca). Broquetes de vedella. Fruita de temporada.	Albergínia farcida de carn picada, verdures i salsa de tomaca. Fruita de temporada.
Dia 27	Dia 28	Dia 29	Dia 30	Dia 31
Titaina de verdures. Pit rostit. Fruita de temporada.	Espinacs saltejats amb gambes. Rap en salsa amb creïlles. Fruita de temporada.	Albergínia farcida de carn picada, verdures i salsa de tomaca. Fruita de temporada.	Sopa de verdures amb cigrons. Truita de creïlles. Fruita de temporada.	Crema de carabasseta. Pizza casolana amb base de tomaca, xampinyons, pernil dolç i formatge. Fruita de temporada.