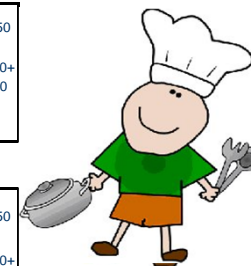


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
03/10/2016	04/10/2016	05/10/2016	06/10/2016	07/10/2016
Mongeta verda i patata Botifarra de porc al forn amb xampinyons Fruita	Espirales Napolitana Bunyols de lluç amb enciam i blat de moro Fruita	Llenties estofades amb arròs i verdures Amanida variada Làctic	Arròs 3 delícies Truita de patates i carbassó amb enciam i pastaanaga Fruita	Puré de verdures Fricandó de vedella amb tomàquet i ceba Fruita
Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.
10/10/2016	11/10/2016	12/10/2016	13/10/2016	14/10/2016
Crema de carbassa Pollastre amb samfaina Fruita	Estofat de vedella i verdures Amanida variada Fruita	FESTA	Arròs caldos amb verdures Luç arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita	Macarrons a la bolonyesa amb gall dindi Amanida variada Fruita
Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.
17/10/2016	18/10/2016	19/10/2016	20/10/2016	21/10/2016
Amanida de pasta Gall dindi a la jardinera Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Luç a la planxa amb enciam i olives Fruita	Cuit de cigrons amb mill, arròs i verdures Amanida variada Làctic	Puré de carbassó Estofat de pollastre amb pèsols i patata Fruita	Sopa d'estrelletes Truita francesa (d'ous ecològics) amb enciam i pastanaga Fruita
Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.
24/10/2016	25/10/2016	26/10/2016	27/10/2016	28/10/2016
Bròcoli amb pastanaga i patata Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita	Mongetes blanques estofats amb verdures Truita de patates amb enciam i pastanaga Fruita	Crema de porros Pollastre a la llimona Làctic	Espirals amb tomàquet Luç fresc al forn amb verdures en juliana Fruita	Arròs a la cassola amb verdures i gall dindi Amanida variada Fruita
Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.	Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.
31/10/2016				
FESTA				
Kcal: xxx HC: xxxg. Lip: xxxg. Prot: xxxg.				



Fruita: La fruita es de temporada, aquest mes es plàtan, pera, sindria i meló
Làctics: Habitualment es serveix iogurt natural de la Granja les Comes
Els ous utilitzats el divendres 21 son **ous ecològics**

Els menús estan elaborats pel Dietista-Nutricionista:
Robert Amat Col. Núm. CAT000832

Sabies que?



Alguns peixos blaus són la tonyina, la sardina, el verat i el salmó. Són font de proteïnes, vitamines, minerals i greixos insaturats (oleic, linoleic i omega 3). Els àcids grassos omega 3 redueixen els nivells de triglicèrids a la sang, disminueixen la pressió arterial i el risc de trombosi i augmenten la vasodilatació arterial. Per això és recomanable menjar peix blau mínim dos cops per setmana.