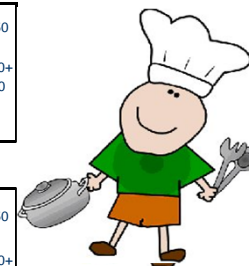


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	01/11/2016 FESTA	02/11/2016 Purè de carbassó Pollastre al forn amb ceba, porros i pastanaga Làctic Kcal: 521 HC: 63 g. Lip: 19 g. Prot: 24 g.	03/11/2016 Menestra de verdures Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita Kcal: 385 HC: 43 g. Lip: 21 g. Prot: 18 g.	04/11/2016 Cigrons amb verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita Kcal: 597 HC: 42g. Lip: 24 g. Prot: 61 g.
07/11/2016 Purè de verdures Pollastre rostit amb xips Fruita Kcal: 510 HC: 32 g. Lip: 24 g. Prot: 49 g.	08/11/2016 Llenties a l'estil de l'àvia Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita Kcal: 499 HC: 44 g. Lip: 16 g. Prot: 45 g.	09/11/2016 Mongeta verda, pastanaga i patata Salsitxes de porc amb tomàquet Làctic Kcal: 608 HC: 30 g. Lip: 46 g. Prot: 26 g.	10/11/2016 Fideuà amb calamar i gambetes Amanida variada Fruita Kcal: 551 HC: 64 g. Lip: 10 g. Prot: 21 g.	11/11/2016 Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita Kcal: 622 HC: 81 g. Lip: 25 g. Prot: 16 g.
14/11/2016 Sopa de galets Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tonyina Fruita Kcal: 255 HC: 26 g. Lip: 9 g. Prot: 27 g.	15/11/2016 Mongetes amb butifarra Amanida variada Fruita Kcal: 671 HC: 38 g. Lip: 48 g. Prot: 29 g.	16/11/2016 Trinxat de col i patata Lluç fresc al forn amb llit de ceba i patata Làctic Kcal: 586 HC: 73 g. Lip: 19 g. Prot: 15 g.	17/11/2016 Arròs a la cassola amb verdures Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita Kcal: 405 HC: 47 g. Lip: 17 g. Prot: 20 g.	18/11/2016 Purè de pastanaga Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita Kcal: 533 HC: 58 g. Lip: 17 g. Prot: 26 g.
21/11/2016 Mongeta verda i patata Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita Kcal: 405 HC: 47 g. Lip: 17 g. Prot: 20 g.	22/11/2016 Espirales Napolitana Bunyols de lluç amb enciam i blat de moro Fruita Kcal: 521 HC: 63 g. Lip: 19 g. Prot: 24 g.	23/11/2016 Llenties estofades amb arròs i verdures Amanida variada Làctic Kcal: 597 HC: 42g. Lip: 24 g. Prot: 61 g.	24/11/2016 Arròs 3 delícies Truita de patates i carbassó amb enciam i pastaanagaa Fruita Kcal: 499 HC: 44 g. Lip: 16 g. Prot: 45 g.	25/11/2016 Purè de carbassa Fricandó de vedella amb tomàquet i ceba Fruita Kcal: 635 HC: 75 g. Lip: 34 g. Prot: 33 g.
28/11/2016 Sopa de pollastre i verdures Pollastre amb samfaina Fruita Kcal: 499 HC: 44 g. Lip: 16 g. Prot: 45 g.	29/11/2016 Macarrons a la bolonyesa amb pollastre Amanida variada Fruita Kcal: 622 HC: 81 g. Lip: 25 g. Prot: 16 g.	30/11/2016 Arròs caldos amb verdures Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita Kcal: 730 HC: 55 g. Lip: 42 g. Prot: 31g.		



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

Sabie
s
que?



L'ou és un aliment molt complet nutricionalment i molt versàtil a la cuina. És font de proteïna d'alt valor biològic (probablement la millor proteïna) i es ric en fòsfor, ferro, zinc, vitamina A, D, E, àcid fòlic i B12, és per això que segons les pautes d'una dieta equilibrada, un adult sa, pot menjar uns 4-5 ous a la setmana