

MENÚ D'HIVERN

CURS 2024-2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA 1

Del 7 al 10 de gener
Del 3 al 7 de febrer
Del 3 al 7 de març
Del 31 de març al 4 d'abril

Fideus a la cassola
Truita de patates amb ceba
Amanida d'enciam fulla de roure i blat de moro
Fruita



Kcal: 365 Lip: 20,5 HdC: 41 Prot: 16,5 Fib: 5,5

Arròs amb salsa de tomàquet
Filet de lluç arrebossat
Amanida d'enciam romà i olives
Fruita



Kcal: 380 Lip: 19,5 HdC: 40 Prot: 13,5 Fib: 5,5

Crema de carbassó amb rostes de pa torrat
Pollastre rostit amb el seu suc
Amanida d'enciam amb pastanaga ratllada
Fruita

Kcal: 345 Lip: 13,2 HdC: 32 Prot: 25 Fib: 4,5

Bledes amb patates
Croquetes de bolets
Amanida d'enciam i canonges
logurt



Kcal: 585 Lip: 21,5 HdC: 45 Prot: 13 Fib: 7

Cigrons amb oli d'alfàbrega
Llom al forn al seu suc
Patata al caliu
Fruita

Kcal: 570 Lip: 30 HdC: 48 Prot: 32 Fib: 9

SETMANA 2

Del 13 al 17 de gener
Del 10 al 14 de febrer
Del 10 al 14 de març
Del 7 al 11 d'abril

Macarrons a la napolitana
Filet de lluç amb allada i pebre dolç vermell
Amanida d'enciam romà i blat de moro
Fruita



Kcal: 320 Lip: 14 HdC: 28 Prot: 25,5 Fib: 4

Llenties guisades amb verdures
Truita de patates i ceba
Amanida d'enciam i canonges
Fruita



Kcal: 340 Lip: 18 HdC: 39 Prot: 15 Fib: 8

Trinxat de la Cerdanya
Calamars arrebossats
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita

Kcal: 320 Lip: 17 HdC: 34 Prot: 15 Fib: 6,5

Sopa de pollastre
Crestes de tonyina
Amanida d'enciam amb pastanaga ratllada
Fruita



Kcal: 360 Lip: 17 HdC: 28 Prot: 28 Fib: 4,5

Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols i gall dindi)
Hamburgueses de pollastre
Amanida d'enciam i olives
logurt

Kcal: 430 Lip: 23 HdC: 40 Prot: 21 Fib: 5,5

SETMANA 3

Del 20 al 24 de gener
Del 17 al 21 de febrer
Del 17 al 21 de març

Espirals a la carbonara
Filet de lluç all forn amb tomàquet
Amanida d'enciam amb pastanaga ratllada
Fruita



Kcal: 390 Lip: 23 HdC: 35 Prot: 21 Fib: 5

Bledes amb patates
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam trocadero i espinacs tendres
Fruita

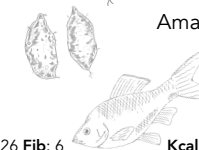


Kcal: 330 Lip: 18 HdC: 38 Prot: 11 Fib: 7,5

Crema de carbassa
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam romà i olives
Fruita

Kcal: 310 Lip: 17,5 HdC: 38 Prot: 12 Fib: 10,5

Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre arrebossat
Patates fregides
logurt



Kcal: 750 Lip: 37 HdC: 79 Prot: 26 Fib: 6

Sopa de pollastre
Hamburgueses de peix amb maionesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

Kcal: 420 Lip: 21 HdC: 39 Prot: 22 Fib: 5

SETMANA 4

Del 27 al 31 de gener
Del 24 al 28 de febrer
Del 24 al 28 de març

Macarrons amb salsa de tomàquet i orenga
Filet de lluç a la marinera
Amanida d'enciam romà i olives
Fruita



Kcal: 345 Lip: 12,7 HdC: 45 Prot: 11,7 Fib: 3,8

Verdura de temporada
Pollastre al forn
Xips de patates
Fruita

Kcal: 380 Lip: 19,5 HdC: 40 Prot: 13,5 Fib: 5,5

Sopa de peix
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet i daus de carbassa
Fruita

Kcal: 320 Lip: 14 HdC: 28 Prot: 25,5 Fib: 4

Arròs amb saltejat de verdures
Filet de lluç arrebossat
Amanida d'enciam amb blat de moro
logurt

Kcal: 360 Lip: 17 HdC: 28 Prot: 28 Fib: 4,5

Llenties guisades amb arròs
Truita de patates
Amanida d'enciam i tomàquet cherry
Fruita

Kcal: 330 Lip: 18 HdC: 38 Prot: 11 Fib: 7,5

MENÚ DE RÈGIM

Arròs bullit / Verdura de temporada
Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa
logurt / Poma

INFORMACIÓ D'INTERÈS

Es servirà pa integral dos cops a la setmana. Utilitzem oli d'oliva per amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

