

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIVO	4 875 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 46 G.: 11 ARRÒS A LA CUBANA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL MONGETES VERDES IOGURT	5 401 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 27 G.: 4 SOPA DE PASTA ABADEJO AL FORN TOMÀQUET FRUITA	6 673 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7 GUISAT DE CIGRONS TRUITA DE PATATES PASTANAGA BOLLIDA FRUITA	7 549 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 53 G.: 16 CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA LLOM DE PORC AL FORN PATATA AL FORN FRUITA
10 742 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6 ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA TOMÀTIGA FRUITA	11 369 Kcal. P.: 10 HC.: 34 L.: 55 G.: 11 MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA) CREMA DE CARABASSA POLLASTRE AL FORN IOGURT	12 517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5 ESCUDELLA BULLIT FRUITA	13 635 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 27 G.: 4 PAELLA AMB VERDURES LLUÇ AMB Salsa VERDA BRÒQUIL FRUITA	14 552 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 32 G.: 7 GUISAT DE MONGETES BLANQUES TRUITA FRANCESA TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA
17 780 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 6 LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA POLLASTRE TOMÀQUET I ORENGA FRUITA	18 655 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 3 ARRÒS BRUT AMB VERDURES BACALLÀ AL FORN PATATA BOLLIDA FRUITA	19 878 Kcal. P.: 25 HC.: 34 L.: 40 G.: 8 SOPA DE PEIX POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET COUS COUS FRUITA	20 763 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 9 DIA UNIVERSAL DE L'INFANT ESPAGUETIS AMB SAMFAINA TRUITA DE CARBASSÓ TOMÀTIGA I OLIVES GELAT	21 547 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 15 CREMA DE CARBASSA HAMBURGUESA MIXTA AL FORN MONGETES VERDES FRUITA
24 597 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 14 CREMA DE VERDURES MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET FRUITA	25 664 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 31 G.: 6 ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS ABADEJO AL FORN TOMÀTIGA I BLAT DE MORO IOGURT	26 660 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 36 G.: 8 GUISAT DE CIGRONS POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN" PASTANAGA BOLLIDA FRUITA	27 517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5 ESCUDELLA BULLIT FRUITA	28 770 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 8 MACARRONS A LA BOLONYESA TRUITA DE CARBASSÓ TOMÀQUET I ORENGA FRUITA

aprende
acomer
sano.org

