



MENÚ FEBRER 2018

		DILLUNS			DIMARTS			DIMERCRES			DIJOUS			DIVENDRES		
											1			2		
1º Setmana	Primer										Minestra de verdures			Arròs a banda		
	Segon										Pit de pollastre			Trita de patates i carbassó		
	Guarnició										Amanida de tomàquet i ceba			Amanida de pastanaga ratllada i olives		
	Postres										Fruita			Fruita		
	VN										786 kcal			948 kcal		
		53% HC	13% Prot	34% Grasa	57% HC	14% Prot	29% Grasa									
		5			6			7			8			9		
2º Setmana	Primer	Espaguetis a la bolonyesa			Crema de verdures			Llenties amb patata i pastanaga			Arròs amb tomàquet			Sopa de fideus i verdures		
	Segon	Lluç amb ceba confitada i llimona			Fricandó de vedella			Trita de patates i pernil dolç			Llom a la planxa			Pollastre arrebossat		
	Guarnició	Amanida de blat de moro i cogombre			Patates fregides			Amanida de tomàquet i ceba			Amanida de tonyina i pastanaga ratllada			Amanida de ou dur i cogombre		
	Postres	Làctic			Fruita			Fruita			Fruita			Fruita		
	VN	872 kcal			812 kcal			976 kcal			901 kcal			834 kcal		
		56% HC	16% Prot	28% Grasa	48% HC	16% Prot	36% Grasa	55% HC	12% Prot	33% Grasa	54% HC	15% Prot	31% Grasa	53% HC	13% Prot	34% Grasa
		12			13			14			15			16		
3º Setmana	Primer	Arròs melós de pollastre			Escudella			Macarrons a la napolitana			Cigrons estofats			Mongetes tendres amb patates i pastanaga		
	Segon	Calamars a la romana			Hamburguesa de vedella a la planxa			Pollastre a la planxa			Trita de patates i ceba			Escalopa de llom		
	Guarnició	Amanida de tomàquet i ceba			Amanida de tonyina i pastanaga ratllada			Amanida de pastanaga ratllada i olives			Amanida de blat de moro i cogombre			Patates xips		
	Postres	Làctic			Fruita			Fruita			Fruita			Fruita		
	VN	923 kcal			1028 kcal			794 kcal			995 kcal			732 kcal		
		54% HC	13% Prot	33% Grasa	50% HC	12% Prot	38% Grasa	54% HC	13% Prot	33% Grasa	57% HC	14% Prot	29% Grasa	51% HC	13% Prot	36% Grasa
		19			20			21			22			23		
4º Setmana	Primer	Llenties estofades			Sopa d'au			Arròs saltejat amb ceba, xampinyons, pernil i espàrrecs			Crema de verdures			Espirals amb tomàquet i xampinyons		
	Segon	Trita de patates i tomàquet			Pollastre a la planxa			Croquetes de pollastre			Llenguado amb ceba confitada			Llom arrebossat		
	Guarnició	Amanida de ou dur i cogombre			Amanida de pastanaga ratllada i olives			Amanida de blat de moro i cogombre			Patates fregides			Amanida de tomàquet i ceba		
	Postres	Làctic			Fruita			Fruita			Fruita			Fruita		
	VN	987 kcal			865 kcal			1132 kcal			729 kcal			841 kcal		
		53% HC	16% Prot	31% Grasa	49% HC	14% Prot	37% Grasa	54% HC	12% Prot	34% Grasa	53% HC	13% Prot	34% Grasa	53% HC	12% Prot	35% Grasa
		26			27			28								
5º Setmana	Primer	Arròs a la cubana			Espaguetis al pesto			Crema de carbassó								
	Segon	San Jacobos			Lluç amb salsa verda			Salsitxes a la planxa								
	Guarnició	Amanida de tonyina i pastanaga ratllada			Amanida de blat de moro i cogombre			Patates xips								
	Postres	Làctic			Fruita			Fruita								
	VN	1086 kcal			887 kcal			721 kcal								
		52% HC	10% Prot	38% Grasa	54% HC	14% Prot	32% Grasa	49% HC	18% Prot	33% Grasa						