



MENÚ MARÇ 2018

		DILLUNS			DIMARTS			DIMERCRES			DIJOUS			DIVENDRES		
		5			6			7			8			9		
1 ^o Setmana	Primer										Cigrons estofats			Sopa de verdures		
	Segon										Truita de patates i espàrrecs			Pernillets de pollastre		
	Guarnició										Amanida de tomàquet i ceba			Amanida de pastanaga ratllada i olives		
	Postres										Fruita			Fruita		
	VN										883 kcal			778 kcal		
		57% HC	13% PROT	30% GR	54% HC	14% PROT	32% GR									
2 ^o Setmana	Primer	Espaguetis a la napolitana			Llenties amb verdures			Estofat de patates			Crema de pastanaga i formatge			Paella valenciana		
	Segon	Llenguado amb carbassò			Truita de patates i ceba			Llom arrebossat			Croquetes de pollastre			Pit de pollastre a la planxa		
	Guarnició	Amanida de ou dur i cogombre			Amanida de pastanaga ratllada i olives			Amanida de tomàquet i pastanaga ratllada			Patates fregides			Amanida de tomàquet i ceba		
	Postres	Làctic			Fruita			Fruita			Fruita			Fruita		
	VN	924 kcal			874 kcal			843 kcal			811 kcal			927 kcal		
		55% HC	14% PROT	31% GR	57% HC	14% PROT	29% GR	54% HC	15% PROT	31% GR	51% HC	13% PROT	36% GR	56% HC	16% PROT	28% GR
3 ^o Setmana	Primer	Mongetes saltejats amb pernil			Arròs tres delícies			Llenties estofats			Sopa d'au			Macarrons a la bolonyesa		
	Segon	Hamburguesa de vedella a la planxa			Calamars a la romana			Truita de patates i tomàquets			Pit de pollastre arrebossat			Salsitxes amb tomàquet		
	Guarnició	Patates xips			Amanida de blat de moro i pastanaga ratllada			Amanida de tomàquet i ceba			Amanida de ou dur i cogombre			Amanida de blat de moro i olives		
	Postres	Làctic			Fruita			Fruita			Fruita			Fruita		
	VN	813 kcal			945 kcal			877 kcal			859 kcal			932 kcal		
		51% HC	16% PROT	57% HC	57% HC	57% HC	31% GR	57% HC	14% PROT	29% GR	51% HC	17% PROT	32% GR	55% HC	14% PROT	31% GR
4 ^o Setmana	Primer	Arròs a la cubana			Ensalada russa			Sopa de galets			Espaguetis amb tomàquet			Potatge de cigrons i espinacs		
	Segon	Lluç arrebossat			Nugets de pollastre			Truita de patates i verdures			Llom a la planxa			Escalopa de vedella		
	Guarnició	Amanida de blat de moro i cogombre			Patates fregides			Amanida de olives i tomàquet			Amanida de pastanaga ratllada i olives			Amanida ou dur i cogombre		
	Postres	Làctic			Fruita			Fruita			Fruita			Fruita		
	VN	936 kcal			832 kcal			849 kcal			901 kcal			947 kcal		
		55% HC	12% PROT	33% GR	53% HC	13% PROT	34% GR	57% HC	14% PROT	29% GR	56% HC	14% PROT	30% GR	51% HC	17% PROT	32% GR