

Recordeu que el segon trimestre començarà el proper dia 11 de gener de 2016

Dimarts	01/12/2015	A	Dimecres	02/12/2015	A	Dijous	03/12/2015	A	Divendres	04/12/2015	A								
Llenties pardines estofades	-		Sopa de pollastre amb pasta	1 3 9		Arròs ecològic amb pastanaga i gall dindi	-		Macarrons gratinats	1 3 7									
Truita de patata	3 12		Llom a la italiana	7		Rap a la marinera	1 4		Hamburguesa de vedella a la planxa	6 12									
Tomàquet al forn	-		Amanida d'enciam i olives	12		Amanida d'enciam i blat de moro	12		Amanida d'enciam i pastanaga	12									
logurt "La Fageda"	7		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-									
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.					
734,85	78,66	36,00	30,69		621,17	52,58	35,01	30,09		627,71	87,10	32,23	17,40						
Arròs amb costella					Puré de patata amb formatge					Crema de pastanaga					Mongeta al vapor				
Rap al forn amb patates lioneses				S.C.	Cuixes de pollastre al forn amb enciam i col				S.C.	Salsixes a la planxa amb tomàquet al forn				S.C.	Ou ferrat amb patates fregides				S.C.
Fruita de temporada					Natilles					logurt de fruites					Amanida de fruites				

Dilluns 07/12/2015 A

Festiu Dia Lliure Disposició

Dimarts 08/12/2015 A

Festiu Dia de la Immaculada

Dimecres	09/12/2015	A	Dijous	10/12/2015	A	Divendres	11/12/2015	A						
Cigrans estofats amb espinacs	-		Espaguëtis a la napolitana	1 3		Sopa de rap amb arròs	4 9							
Truita francesa	3		Calamars a l'andalusa	1 14		Pollastre al forn amb herbes aromàtiques	12							
Tomàquet amanit	12		Amanida d'enciam i olives	12		Amanida d'enciam i brots de soja	6 12							
logurt "La Fageda"	7		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-							
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.					
735,65	65,77	31,54	38,49		783,37	92,61	32,20	31,57						
Minestra de verdures					Crema de xampinyons					Espàrrecs amanits				
Llom a la planxa amb patates xips				S.C.	Bistec de vedella a la planxa amb patata al caliu				S.C.	Pizza a la barbacoa				S.C.
Taronja amb mel					logurt de fruites					Macedònia				

Dilluns 14/12/2015 A

Dimarts 15/12/2015 A

Dimecres 16/12/2015 A

Dijous 17/12/2015 A

Divendres 18/12/2015 A

Llenties pardines estofades	-		Sopa de pollastre amb pasta	1 3 9		Arròs amb salsa de verdures	-		Macarrons ecològics gratinats	1 3 7		Mongeta tendra, patata i pastanaga	12						
Truita a la francesa	3		Estofat de gall dindi	-		Lluç al forn	4		Croquetes de pollastre	1 6 7 9		Llom amb salsa de poma	-						
Amanida d'enciam i pastanaga	12					Amanida d'enciam i olives	12					Amanida d'enciam i tomàquet	12						
Fruita de temporada	-		logurt "La Fageda"	7		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-		Fruita de temporada	-						
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.					
754,51	73,11	35,08	35,75		588,68	64,83	37,52	19,92		699,79	83,02	33,99	25,75						
Arròs amb salsa de tomàquet					Mongeta tendra amb pastanaga					Amanida d'enciam i soja					Crema de llegums				
Panga empanada amb enciam				S.C.	Pollastre a la planxa amb anelles de ceba				S.C.	Truita francesa amb pa amb tomàquet				S.C.	Sandvitx calents de pernil cuit o formatge				S.C.
Poma al forn					Fruita de temporada					Plàtan amb xocolata					Flam				

Dilluns 21/12/2015 A

Dimarts 22/12/2015 A

Crema de carbassó	12		Escudella de Nadal	1 3 6 9 12										
Fideuada de peix i sípia	1 2 3 4 9 14		Pollastre de Nadal	4 9 14										
			Amanida d'enciam i olives	12										
Fruita de temporada	-		Flam amb neules	1 7										
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
676,82	102,71	21,45	20,02		866,22	76,43	37,21	45,74						
Pèsols al vapor					Arròs tres delícies				S.C.					
Pollastre arrebossat amb llimona				S.C.	Natilles									
Amanida de fruites														

FRUITA DE TEMPORADA: mandarina, pera, pinya, plàtan, poma, raïm i taronja

LLEGGENDA ABREVIATURES: A=Al·lèrgens / V.N.=Valors nutricionals / E=Energia / HC=Hidrats de carboni / PROT=Proteïnes / LIP=Lípids / S.C.=Sopars complementaris

IDEES PER UN SOPAR EN FAMÍLIA. Els sopars proposats representen un estàndard combinatori amb els menús servits durant el temps de migdia en el cas dels menús NO adaptats. És per això que han de servir de guia orientativa per a una posterior adaptació a la pròpia llar, ja sigui en gustos i costums, com en al·lèrgies i/o intoleràncies.