

MENÚ SETEMBRE 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Del 14 al 18 de setembre	<p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Croquetes d'au amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 512 Lip (g): 20 Prot (g): 21 HC (g): 60</p>	<p>Patata i pèsols</p> <p>Lluç al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 492 Lip (g): 18 Prot (g): 24 HC (g): 54</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 472 Lip (g): 24 Prot (g): 26 HC (g): 32</p>	<p>Llenties guisades amb pernil</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 473 Lip (g): 20 Prot (g): 25 HC (g): 42</p>	<p>Amanida d'arròs (tonyina, enciam i olives)</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i rodanxes de cogombre</p> <p>logurt ecològic</p> <p>Kcal: 444 Lip (g): 20 Prot (g): 18 HC (g): 48</p>
Del 21 al 25 de setembre	<p>Patata, pastanaga, i pèsols</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 488 Lip (g): 19 Prot (g): 23 HC (g): 53</p>	<p>Amanida de pasta (enciam, tomàquet, blat de moro i olives)</p> <p>Pollastre a la planxa amb carbassó forn</p> <p>logurt ecològic</p> <p>Kcal: 453 Lip (g): 22 Prot (g): 22 HC (g): 39</p>	<p>Arròs a la cubana</p> <p>Seità arrebossat amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 491 Lip (g): 16 Prot (g): 24 HC (g): 61</p>	<p>Tallarines a la carbonara</p> <p>Filet de bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 473 Lip (g): 18 Prot (g): 23 HC (g): 50</p>	<p>Cigrons bullits</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 457 Lip (g): 19 Prot (g): 14 HC (g): 61</p>
Del 28 de setembre al 2 d' octubre	<p>Espirals amb crema d'espínacs</p> <p>Maira enfarinada amb rodanxes de tomàquet</p> <p>logurt ecològic</p> <p>Kcal: 471 Lip (g): 16 Prot (g): 24 HC (g): 47</p>	<p>Amanida de patata (tomàquet, tofu i olives)</p> <p>Pollastre rostit amb panses</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 495 Lip (g): 29 Prot (g): 24 HC (g): 33</p>	<p>Llenties de l'àvia</p> <p>Truita de formatge amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 457 Lip (g): 19 Prot (g): 14 HC (g): 61</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Croquetes de bacallà amb pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 476 Lip (g): 15 Prot (g): 31 HC (g): 51</p>	<p>Macarrons a la italiana</p> <p>Vedella rostida amb verduretes</p> <p>Gelat</p> <p>Kcal: 438 Lip (g): 20 Prot (g): 14 HC (g): 42</p>

TELÈFON MENJADOR SOBIRANS 667 480 192
TELÈFON MENJADOR SINERA 667 480 973



Els menús han estat revisats per Mònica Dicenta Boluda
Diplomada en Nutrició i Dietètica. Col·legiada CDNA 1619