



# MENÚ FEBRER 2018

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