



DILLUNS	DILLUNS Dia 3	DILLUNS Dia 10	DILLUNS Dia 17
	<p>Llenties guisades (sofregit, arròs)</p> <p>Pollastre rostit enciam i blat m.</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p><b>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g:</b> 608 Kcal Proteïnes (g): 42 Hidrats (g): 95 Greixos (g): 6</p>	<p>Arròs (ecològic) juliana (sofregit, m.tendra, col-i-flor, pastanaga, pèsols)</p> <p>Fricandó de vedella al forn amb xampinyons (sofregit, picada)</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p><b>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g:</b> 931 Kcal Proteïnes (g): 33 Hidrats (g): 120 Greixos (g):27</p>	<p>Col i patata gratinada</p> <p>Lluç a la marinera amb gambetes</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p><b>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g:</b> 714 Kcal Proteïnes (g): 44 Hidrats (g): 93 Greixos (g):17</p>
DIMARTS	DIMARTS Dia 4	DIMARTS Dia 11	DIMARTS Dia 18
	<p>Crema de porros nap i moniato</p> <p>Macarrons (eco) gratinats(sofregit,carn,llet, formatge)</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p><b>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g:</b> 905 Kcal Proteïnes (g): 27 Hidrats (g): 126 Greixos (g):33</p>	<p>Cigrons amanits (oli oliva) ecològics</p> <p>Filets lluç al forn amb patates all i julivert</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p><b>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g:</b> 842 Kcal Proteïnes (g): 45 Hidrats (g): 125 Greixos (g):17</p>	<p>Escudella amb verdures d'hivern</p> <p>Mandonguilles casolanes guisades (vedella, porc, sofregit, picada)</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p><b>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g:</b> 718 Kcal Proteïnes (g): 32 Hidrats (g): 89 Greixos (g):28</p>
DIMECRES	DIMECRES Dia 5	DIMECRES Dia 12	DIMECRES Dia 19
	<p>Mongeta tendra i patata (oli oliva)</p> <p>Rodó de gall dindi al forn (sofregit, picada)</p> <p>Pa i iogurt</p> <p><b>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g:</b> 821 Kcal Proteïnes (g): 56 Hidrats (g): 84 Greixos (g):27</p>	<p>Sopa de brou (verdura, gallina, ossos vedella i porc, pasta) i pilotetes</p> <p>Truita de ceba i patata tomàquet amanit i sèsam</p> <p>Pa i iogurt</p> <p><b>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g:</b> 816 Kcal Proteïnes (g): 44 Hidrats (g): 76 Greixos (g):38</p>	<p>Pèsols amb pernil (oli oliva)</p> <p>Filets de limanda al forn (sofregit, picada)</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p><b>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g:</b> 658 Kcal Proteïnes (g): 44 Hidrats (g): 75 Greixos (g):19</p>
DIJOUS	DIJOUS Dia 6	DIJOUS Dia 13	DIJOUS Dia 20
	<p><i>FESTA</i></p>	<p>Crema carbassó (carbassó, patata, ceba)</p> <p>Pizza (casolana ) de pernil cuit i xamp</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p><b>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g:</b> 880 Kcal Proteïnes (g): 28 Hidrats (g): 113 Greixos (g):34</p>	<p>Arròs amb tomàquet (sofregit)</p> <p>Truita de carxofes enciam i blat de moro</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p><b>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g:</b> 867 Kcal Proteïnes (g): 26 Hidrats (g): 118 Greixos (g):32</p>
DIVENDRES	DIVENDRES Dia 7	DIVENDRES Dia 14	DIVENDRES Dia 21
	<p><i>No hi ha servei</i></p>	<p>Christmas turkey with gravy mash potato and peas</p> <p>Bread and fruit</p> <p><i>English menu</i></p> <p><b>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g:</b> 429 Kcal Proteïnes (g): 12 Hidrats (g): 71 Greixos (g):10</p>	<p>Crema de verdures (patates, pastanaga, espàrrecs, all porro, pa</p> <p>Canelons a la catalana (casolans carn)</p> <p>Pa i pastís</p>

\* Les fruites del temps que s'oferiran al llarg del mes (sense repetició d'elles en una mateixa setmana) són: pera, plàtan, taronja, poma, mandarina, pinya, kiwis, meló. No les proposem dins la graella, perquè depèn de la seva disponibilitat en el mercat.