

Menú Mensual Novembre 2022

Hípocalòric

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	FESTIU	Amanida d'arròs i verdures amb vinagreta Filet de magra al forn o a la planxa saltejat de verdures Fruita variada fresca Pa (40g)	Amanida de patata Rodó de gall d'indi al forn o a la planxa Verdures variades saltejades Fruita variada fresca Pa (40g)	Amanida de mongeta blanca amb tomàquet, Hamburguesa al forn o a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Yogur desnatat de sabors Pa (40g)
7	8	9	10	11
Amanida de cigrons amb tomàquet, ceba i pebrot Ous cuits amb samfaina Fruita variada fresca Pa (40g)	Coditos en blanc amb pernil york Cinta de llom al forn o a la planxa Amandia d'enciam, tomàquet i pastanaga Pinya amb el seu suc Pa (40g)	Amanida de mongetes verdes amb ou i tonyina Cuixa de pollastre al forn Amanida de tomàquet i cogombre Fruita variada fresca Pa (40g)	Amanida de mongeta blanca amb tomàquet, ceba i pebrot Magra al forn o a la planxa Xampinyons saltejats Fruita variada fresca Pa (40g)	Amanida d'enciam amb pollastre i poma Pernilets de pollastre al forn o a la planxa Verdures saltejades Fruita variada fresca Pa (40g)
14	15	16	17	18
Mongeta tendra amb patata Ternera al forn o a la planxa amb verdures saltejades Fruita variada fresca Pa (40g)	Amanida de cigrons amb tomàquet, ceba i pastanaga Palometa al forn o a la planxa Carbassa bullida Fruita variada fresca Pa (40g)	Macarrons amb salsa de tomàquet Pollastre al forn o a la planxa Carbassa saltejada Fruita variada fresca Pa (40g)	Amanida d'arròs Salmó al forn o a la planxa Xampinyons saltejats Fruita variada fresca Pa (40g)	Amanida de lleties amb tomàquet, ceba i pebrot Vedella al forn o a la planxa Albergínia al forn o a la planxa Fruita variada fresca Pa (40g)
21	22	23	24	25
Amanida de mongeta blanca amb tomàquet, ceba i pebrot Palometa al forn o a la planxa Carbassa bullida Fruita variada fresca Pa (40g)	Amanida de pasta Filet de magra al forn o a la planxa Carbassó al forn o a la planxa Fruita variada fresca Pa (40g)	Arròs saltejat al curry Pollastre a la llimona Pastanaga baby bullida Fruita variada fresca Pa (40g)	Patata amb coliflor Salmó al forn o a la planxa Verdures variades a la planxa Fruita variada fresca Pa (40g)	Amanida de cigrons amb tomàquet, ceba i pebrot Pernilets de pollastre al forn o a la planxa Carbassa saltejada Fruita variada fresca Pa (40g)
28	29	30		
Macarrons amb salsa de tomàquet Cuixa de pollastre al forn Pebrots verds al forn Fruita variada fresca Pa (40g)	Amanida de cigrons amb tomàquet, ceba i pebrot Limanda al forn o a la planxa Purè de pastanaga Fruita variada fresca Pa (40g)	Amanida d'arròs i verdures amb vinagreta Filet de magra al forn o a la planxa saltejat de verdures Fruita variada fresca Pa (40g)		