



## ESCOLA ITACA MES DE FEBRER 2019 SENSE FRUCTOSA

Dilluns 4				Dimarts 5				Dimecres 6				Dijous 7				Divendres 1			
Arròs blanc Truita francesa enciam  iogurt de granja sense sucre				Espaguetis blancs f. bacallà amb enciam  iogurt de granja sense sucre				Cigrons bullits  Filet de lluç planxa amb enciam iogurt de granja sense sucre				Mongetes amb patates  Cuixa de pollastre a la planxa amb arròs llarg iogurt de granja sense sucre				Mongetes amb patates  Hamburguesa de vedella amb enciam  iogurt de granja sense sucre			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
755	27	30	98	757	29	26	98	705	25	28	92	662	26	24	83	694	26	21	94
Dilluns 11				Dimarts 12				Dimecres 13				Dijous 14				Divendres 8			
Espirals amb fines herbes amb xampinyons saltejats  Filet de bacallà amb enciam iogurt de granja sense sucre				Arròs blanc  Hamburgueses de vedella amb enciam  iogurt de granja sense sucre				Puré patates Pollastre amb enciam  iogurt de granja sense sucre				Mongetes tendra amb patates  Pollastre planxa amb enciam iogurt de granja sense sucre				col i patata  Pollastre amb enciam  iogurt de granja sense sucre			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
717	25	26	97	733	25	28	99	714	22	28	101	688	20	27	100	656	24	22	88
Dilluns 18				Dimarts 19				Dimecres 20				Dijous 21				Divendres 15			
Arròs blanc  Truita francesa amb enciam iogurt de granja sense sucre				Patates bullides  Filet de lluç casolà amb enciam  iogurt de granja sense sucre				Mongetes seques bullides Salsitxes amb enciam  iogurt de granja sense sucre				Mongetes i patates  Pollastre amb enciam  iogurt de granja sense sucre				Llenties bullides  Lluç amb enciam  iogurt de granja sense sucre			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
720	24	27	99	686	22	26	96	714	26	25	95	709	25	27	94	735	27	25	98
Dilluns 25				Dimarts 26				Dimecres 27				Dijous 28				Divendres 22			
Bròquil amb patates  Hamburguesa d'au amb enciam  iogurt de granja sense sucre				Macarrons blancs  Pollastre a l'allet amb mèsclum d'enciams  iogurt de granja sense sucre				Patata bullida  Filet de llenguadina amb muntanyeta d'arròs llarg  iogurt de granja sense sucre				Llenties bullides  Truita de patates amb enciam  iogurt de granja sense sucre							
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC				
648	24	21	87	740	28	25	97	698	26	27	89	759	27	29	100				

Dimecres pa integral

Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681