



## ESCOLA ITACA NO EMBOTITS NI FORMATGE NI TONYINA MES DE GENER 2019

	<b>Dimarts 8</b>				<b>Dimecres 9</b>				<b>Dijous 10</b>				<b>Divendres 11</b>						
	Macarrons amb sofregit de tomàquet				Arròs tres delícies				Mongeta tendra amb patates				Llenties guisades						
	f. bacallà amb enciam i olives				Pollastre planxa amb mèsclum d'enciams				Salsitxes de porc amb muntanyeta de cous cous				Filet de lluç planxa amb amb enciam i olives						
Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps							
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC				
683	27	25	85	755	21	34	100	743	27	29	96	732	28	27	93				
<b>Dilluns 14</b>				<b>Dimarts 15</b>				<b>Dimecres 16</b>				<b>Dijous 17</b>				<b>Divendres 18</b>			
Espirals fines herbes				Bledes amb patates				Cigrons estofats				Ensaladilla tèbia				Arròs blanc amb sofregit de ceba i tomàquet			
Truita de patates amb enciam olives				Hamburguesa de vedella amb arròs llarg				Llom planxa amb amanida				Cuixa de pollastre a la planxa amb amanida				Filet de lluç amb enciam blat de moro			
Fruita del temps				Fruita del temps				logurt de granja				Fruita del temps				Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
741	25	28	101	742	23	35	100	673	25	22	90	799	31	24	106	756	28	29	97
<b>Dilluns 22</b>				<b>Dimarts 23</b>				<b>Dimecres 24</b>				<b>Dijous 25</b>				<b>Divendres 26</b>			
Espaguetis amb tomàquet				Mongetes seques estofades				Brou de verdures amb galets				Bròquil amb patates				Arròs amb sofregit de verdures			
Mandonguilles a la jardinera				Filet de lluç amb enciam i pastanaga				Truita de patates amb enciam i tomàquet				pollastre planxa amb carbassó arrebossat				Raves de calamars amb enciam			
Fruita del temps				Fruita del temps				logurt de granja				Fruita del temps				Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
671	19	27	98	745	27	31	97	719	23	27	101	744	28	29	94	720	24	30	96
<b>Dilluns 28</b>				<b>Dimarts 29</b>				<b>Dimecres 30</b>				<b>Dijous 31</b>				La fruita serà de proximitat poma, pera taronja, mandarina raïm Dimecres pa integral  Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681  			
macarrons blancs				Crema de verdures amb crostons				Llenties estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, oli)				Arròs blanc amb sofregit de ceba i tomàquet amb verdures							
Truita de patates amb enciam i olives				Pollastre arrebossat amb arròs llarg				salsitxes amb enciam i pastanaga				Filet de bacallà forn amb barreja d'enciam							
Fruita del temps				Fruita del temps				logurt de granja				Fruita del temps							
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC				
776	32	25	97	751	27	27	100	674	26	27	83	674	26	27	83				