






ESCOLA ITACA SENSE OU SENSE LACTOSA JUDIA BLANCA , ARROS, TRIGO SALMON..... MES DE GENER 2019



					Dimarts 8				Dimecres 9				Dijous 10				Divendres 11			
					Mongeta amb patata F. bacallà amb enciam i olives Fruita del temps				Menestra de verdures Pollastre planxa amb mèsclum d'enciams Fruita del temps				Mongeta tendra amb patates Salsitxes de porc amb enciam Fruita del temps				Llenties guisades Filet de lluç planxa amb enciam i olives 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
Dilluns 14					Dimarts 15				Dimecres 16				Dijous 17				Divendres 18			
Menestra de verdures Filet d'au amb enciam olives Fruita del temps					Bledes amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam Fruita del temps				Cigrons estofats Llom planxa amb amanida Fruita del temps				Ensaladilla tèbia Cuixa de pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps				Mongeta tendra amb patates Filet de lluç amb enciam blat de moro 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	
Dilluns 22					Dimarts 23				Dimecres 24				Dijous 25				Divendres 26			
Menestra de verdures Mandonguilles a la jardinera Fruita del temps					Patata bullida Filet de lluç amb enciam i pastanaga Fruita del temps				Mongeta tendra amb patates Filet d'au amb enciam i tomàquet Fruita del temps				Bròquil amb patates pollastre planxa amb enciam Fruita del temps				Menestra de verdures f. de bacallà amb enciam 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	
Dilluns 28					Dimarts 29				Dimecres 30				Dijous 31				La fruita serà de proximitat poma, pera taronja, mandarina raïm Dimecres pa integral Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681  			
Menestra de verdures filet d'au amb enciam i olives Fruita del temps					Crema de verdures Pollastre amb enciam Fruita del temps				Llenties estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, oli) salsitxes amb enciam i pastanaga Fruita del temps				Ensaladilla tèbia Filet de bacallà forn amb barreja d'enciam 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					