

Novembre 2015

Dilluns 02/11/2015	A	Dimarts 03/11/2015	A	Dimecres 04/11/2015	A	Dijous 05/11/2015	A	Divendres 06/11/2015	A
Llenties pardines estofades amb verdures	12	Espaguetis ecològics a la carbonara	1 3 7	Arròs amb salsa de tomàquet	-	Trinxat de col i patata	12	Sopa de pollastre amb galets	1 3 9
Truita francesa	3	Mussola amb salsa verda	4 12	Pollastre al forn amb poma i carbassó	12	Lluç a la romana	1 3 4	Pastís de carn amb salsa de xampinyons	6 9 12
Tomàquet amanit	12					Amanida d'enciam i blat de moro	12	Amanida d'enciam i pastanaga	12
logurt "La Fageda"	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
732,56	69,80	38,84	38,67	V.N.	714,18	84,06	39,00	24,66	V.N.	651,81	87,86	31,05	19,57	V.N.	638,12	66,43	31,99	27,35	V.N.	657,74	57,37	21,07	38,22	V.N.
Mongeta tendra amb pastanaga Llom empanat amb carbassó a la planxa Fruita de temporada					Amanida Juliana amb fruits secs Bistec a la planxa amb pastanaga ratllada Flam					Crema de xampinyons Albargines farcides Macedònia natural					Macarrons amb formatge Truita francesa amb enciam i col llombarda logurt de fruites					Arròs tres delícies Nuggets de pollastre Natilles de xocolata				

Dilluns 09/11/2015	A	Dimarts 10/11/2015	A	Dimecres 11/11/2015	A	Dijous 12/11/2015	A	Divendres 13/11/2015	A
Crema de carbassa amb rostes	1 12	Macarrons gratinats	1 3 7	Cigrons estofats	-	Rissoto de verdures i carxofa	7 9 12	Sopa de rap amb fideus	1 3 4 9
Llom a la planxa	-	Nuggets de lluç casolans	1 3 4	Truita a la francesa	3	Estofat de gall dindi amb patata i pastanaga	9 12	Hamburguesa de vedella a la planxa	9 12
Amanida d'enciam i olives	12	Amanida d'enciam i blat de moro	12	Amanida d'enciam i tomàquet	12			Amanida d'enciam i col llombarda	12
Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	logurt "La Fageda"	7	Fruita de temporada	-	logurt "La Fageda"	7

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
719,60	71,58	31,82	34,00	V.N.	788,02	88,31	36,47	32,79	V.N.	756,10	65,35	35,43	39,22	V.N.	726,56	99,45	35,23	20,37	V.N.	681,59	54,73	23,44	40,99	V.N.
Arròs amb salsa de tomàquet i salsitxes de pollastre Amanida de cogombre Fruita de temporada					Espinacs amb patata Sandvitx de peix cuit i formatge semi curat Plàtan amb xocolata					Sopa minestrone Pollastre a la planxa amb samfaina ogurt natural					Crema de verdures Basiconets de lluç empanat amb amanida d'escarola Taronja amb sucre					Espàrrecs amanits Pizza casolana de tonyina i mozzarella Broqueta de fruita				

Dilluns 16/11/2015	A	Dimarts 17/11/2015	A	Dimecres 18/11/2015	A	Dijous 19/11/2015	A	Divendres 20/11/2015	A
Llenties amb arròs	-	Mongeta tendra, patata i pastanaga	12	Tallarines a la crema amb xampinyons	1 3 7	Sopa de pollastre amb pasta ecològica	1 3 9	Patates estofades	12
Ous farcits amb tonyina	1 3 4 7	Mandonguilles a la jardineria	6 9 12	Lluç al forn amb patata i verdures	4 12	Pollastre al forn amb herbes aromàtiques	12	Croquetes de bacallà	1 4 6 7 9
Amanida d'enciam i pastanaga	12					Amanida d'enciam i blat de moro	12	Tomàquet amanit	-
logurt "La Fageda"	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
839,34	84,49	42,74	43,38	V.N.	618,09	71,64	33,99	21,73	V.N.	681,62	90,51	35,14	19,88	V.N.	646,17	79,08	13,98	30,44	V.N.	702,10	67,87	39,30	31,07	V.N.
Lasanya de verdures Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit Taronja amb mel					Arròs tres delícies amb bacó, truita, pèsols i ceba logurt de fruites					Fajitas amb pisto Llenguado al forn amb maionesa d'all Natilles					Crema de pastanaga amb pomes Vedella a la planxa amb arròs saltat Fruita de temporada					Amanida de tomàquet i espàrrecs Ou fregit amb patates logurt de sabors				

Dilluns 23/11/2015	A	Dimarts 24/11/2015	A	Dimecres 25/11/2015	A	Dijous 26/11/2015	A	Divendres 27/11/2015	A
Arròs ecològic amb carbassó i xampinyons	-	Mongetes blanques amb carbassa	-	Scopa de pollastre amb pasta	1 3 9	Macarrons a la napolitana	1 3	Bleda amb patata	12
Calamars a l'andalusa	1 14	Truita francesa	3	Pollastre empanat al forn	1 3	Salmó a la papillota (carbassó, porro, ceba i tomàquet)	4 12	Fricandó de vedella amb xampinyons	9
Amanida d'enciam i olives	12	Amanida d'enciam i soja	6 12	Tomàquet amanit	-	Tomàquet amanit	12	Amanida d'enciam i pastanaga	12
Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	logurt "La Fageda"	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
755,05	101,16	29,78	26,81	V.N.	716,32	63,94	34,42	35,88	V.N.	601,63	56,35	37,23	25,27	V.N.	721,46	85,57	35,65	26,29	V.N.	601,52	55,66	35,77	26,20	V.N.
Crema de carbassó Pollastre a la planxa amb patates xips Quallada amb mel					Sopa de peix Carbassó al forn farcit amb quinoa Poma al forn					Arròs saltat amb peix cuit Truita de patates amb pa amb tomàquet Flam					Minestrone de verdures al vapor Emperador a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada					Amanida de patata, tomàquet i olives Crep de bacó i formatge Daus de fruita variada				

Dilluns 30/11/2015	A
Crema de verdures amb rostes	1 12
	1 3
Canelons gratinats	6 7 10 11 12
Fruita de temporada	-

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
663,35	73,64	26,81	27,95	V.N.
Pèsols saltats amb peix cuit Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Rodanxes de taronja amb mel				

FRUITA DE TEMPORADA: mandarina, pera, pinya, plàtan, poma, raïm i taronja

LLEGENDA ABREVIATURES: A=Al·lèrgens / V.N.=Valors nutricionals / E=Energia / HC=Hidrats de carboni / PROT=Proteïnes / LIP=Lípids / S.C.=Sopars complementaris

IDEES PER UN SOPAR EN FAMÍLIA. Els sopars proposats representen un estàndard combinatori amb els menús servits durant el temps de migdia en el cas dels menús NO adaptats. És per això que han de servir de guia orientativa per a una posterior adaptació a la pròpia llar, ja sigui en gustos i costums, com en al·lèrgies i/o intoleràncies.