



| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|---|--|
| 1ª Setmana 28 agost-1 setembre | | | | | Mongeta verda i patata 250 gr Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Hamburguesa quinoa amb amanida 150 gr Kcal. 232 Ptr.25.60 Hdc.9 lip. 10 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 |
| 2ª Setmana 4-8 setembre | llenties eco 250gr Kcal = 184 Ptr = 6.99 Hdc = 15.02 Lip= 2.81 Hamburguesa vegetal amb amanida 150 gr Kcal. 232 Ptr.25.60 Hdc.9 lip. 10 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | Sopa de brou 250 gr Kcal. 145 Ptr.6.14 Hdc.28.03 lip. 0.61 Bunyols de verdures amb enciam i tomàquet 150 gr Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | Pasta napolitana 250gr Kcal.394 Ptr.17.50 Hdc .56 Lip.10.30 Seità amb pastanaga 150 gr Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet 250 gr Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.88 lip.5.50 Escalopa tofu 150 gr Kcal. 301 Ptr.28 Hdc.11 lip. 8 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | Verdura amb rajolí d'oli d'oliva 250 gr Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Varetes vegetals 150 gr Kcal. 290 Ptr.16 Hdc.10 lip. 11 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= |
| 3ª Setmana 11-15 setembre | FESTIU | Crema de carbassó 250gr Kcal = 116 Ptr = 6.46 Hdc 14.33 Lip= 3.3 tofu amb patatones 150 gr Kcal. 308 Ptr.28 Hdc.12 lip. 8 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= | Arròs amb verdures 250 gr Kcal.320 Ptr.13.09 Hdc.54.95 lip.6.03 Hamburguesa quinoa amb amanida 150 gr Kcal. 232 Ptr.25.60 Hdc.9 lip. 10 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | Sopa de l'àvia 250 gr Kcal. 145 Ptr.6.14 Hdc.28. lip. 0.61 Bocadets vegetals amb enciam i tomàquet 150 gr Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | Cigrons estofats eco 250gr Kcal = 337Ptr = 6.1 Hdc = 27.9 Lip= 0 Seità amb verdures 150 gr Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 |
| 4ª Setmana 18-22 setembre | Mongeta verda i patata 250gr Kcal. 239 Ptr. 22.59 Hdc. 23.37 lip. 5.50 Varetes vegetals 150 gr Kcal. 290 Ptr.16 Hdc.10 lip. 11 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= | Pasta siciliana 250gr Kcal.394 Ptr.17.50 Hdc .56 Lip.10.30 Bocadets vegetals amb enciam i tomàquet 150 gr Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | Arròs caldós 250 gr Kcal.320 Ptr.12.79 Hdc.53.99 lip.6.03 Escalopa tofu 150 gr Kcal. 301 Ptr.28 Hdc.11 lip. 8 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= | Sopa de brou 250 gr Kcal. 145 Ptr.6.14 Hdc.28.03 lip. 0.61 Seità amb pastanaga 150 gr Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | Llenties estofades eco 250 gr Kcal. 349 Ptr. 17.34 Hdc.45.99 lip.4. Hamburguesa vegetal amb amanida 150 gr Kcal. 232 Ptr.25.60 Hdc.9 lip. 10 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 |
| 5ª Setmana 25-29 setembre | FESTIU | Crema de verdures 250gr Kcal = 116 Ptr = 6.46 Hdc 14.33 Lip 3.3 tofu amb patatones 150 gr Kcal. 308 Ptr.28 Hdc.12 lip. 8 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= | Sopa de l'àvia 150 gr Kcal. 145 Ptr.6.14 Hdc.28.03 lip. 0.61 Seità amb verdures 150 gr Kcal. 211 Ptr.31 Hdc.12 lip. 8 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet 250 gr Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.88 lip.5.50 Bunyols de verdures amb enciam i tomàquet 150 gr Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | Mongeta blanca eco 250gr P:15.54g HC:33.71g L:3.98g Varetes vegetals 150 gr Kcal. 290 Ptr.16 Hdc.10 lip. 11 Fruita del temps Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= |