|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **MENÚ NO PORC SETEMBRE 2023** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 de vedella amb ceba****150 gr**Kcal .344 Ptr = 26.75 Hdc .17.86 Lip.28.10**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**Contra cuixa de gall dindi amb verduretes 150gr**Kcal = 236 Ptr 22.08 Hdc 21.64 Lip= 7.**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**Filet de llenguadina amb enciam i blat de moro 150 gr**Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9**Fruita del temps**Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | **Pasta a l’orenga 250 gr**Kcal = 116 Ptr = 6.46 Hdc = 14.33 Lip= 3.3**Truita de patata amb amanida variada150gr**Kcal = 273 Ptr = 29.47 Hdc = 14 Lip= 6.1**Lacti**Kcal = 123 Ptr = 5 Hdc = 16.25 Lip= 3.75 | **Arròs amb sofregit de ceba I tomàquet 250 gr**Kcal.304 Ptr.12.40 Hdc.53.88 lip.5.50**Pernilets de pollastre amb patatones 150 gr**Kcal 236 Ptr = 22.08 Hdc 21.64 Lip 7.12**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**vedella jardinera 150 gr**Kcal = 268 Ptr28.12Hdc = 7.92 Lip17.10**Fruita del temps**Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 |
| **3ª****Setmana****11-15****setembre** | **FESTIU** | **Crema de carbassó amb torronets de pa 250gr**Kcal = 116 Ptr = 6.46 Hdc 14.33 Lip= 3.3**Hamburguesa de vedella amb pastanaga**Kcal .344 Ptr 26.75 Hdc .17.86 Lip.**28.10****Fruita del temps**Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | **Arròs tres delícies 250 gr**Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95 lip.6.03**Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives 150gr**Kcal = 273 Ptr = 29.47 Hdc = 14 Lip= 6.1**Lacti**Kcal = 123 Ptr = 5 Hdc = 16.25 Lip= 3.75 | **Sopa de l’àvia 250 gr**Kcal. 145 Ptr.6.14 Hdc.28.03 lip. 0.61**Contra cuixa de gall dindi amb verduretes 150gr**Kcal = 236 Ptr 22.08 Hdc 21.64 Lip= 7.**Fruita del temps**Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= | **Cigrons estofats eco 250gr**Kcal = 337Ptr = 6.1 Hdc = 27.9 Lip= 0**Filet de rosada amb tomàquet i olives150 gr**Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9.3**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**Filet de llenguadina amb enciam i blat de moro 150 gr**Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9**Fruita del temps**Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | **Pasta siciliana250gr**Kcal.394 Ptr.17.50 Hdc .56 Lip.10.30**Truita de patata i ceba amb amanida 150gr**Kcal = 273 Ptr = 29.47 Hdc = 14 Lip= 6.1**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**Filet de rosada amb tomàquet i olives150 gr**Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9.3**Lacti**Kcal = 123 Ptr = 5 Hdc = 16.25 Lip= 3.75 | **Sopa de brou 250 gr**Kcal. 145 Ptr.6.14 Hdc.28.03 lip. 0.61 **vedella jardinera 150 gr**Kcal = 268 Ptr28.12Hdc = 7.92 Lip17.10**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.**Contra cuixa de gall dindi amb carbassó 150gr**Kcal = 236 Ptr 22.08 Hdc 21.64 Lip= 7.**Fruita del temps**Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= |
| **5ª****Setmana****25-29****setembre** | **Fideus a la cassola 250 gr**Kcal = 316 Ptr = 12.20 Hdc = 47.84 Lip= 6.3**Filet d’abadejo amb enciams i blat de moro 150 gr**Kcal. 229 Ptr.23.60 Hdc.10.35 lip. 9.**Fruita del temps**Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | **Crema de verdures amb torronets de pa 250gr**Kcal = 116 Ptr = 6.46 Hdc = 14.33 Lip3.3**Hamburguesa de vedella amb verduretes****150 gr**Kcal .344 Pt26.75 Hdc .17.86 Lip.**28.10****Fruita del temps**Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | **Sopa de l’àvia 150 gr**Kcal. 145 Ptr.6.14 Hdc.28.03 lip. 0.61**Pernilets de pollastre xilindró**Kcal = 236 Ptr = 22.08 Hdc = 21.64 Lip= 7.12**Lacti**Kcal = 123 Ptr = 5 Hdc = 16.25 Lip= 3.75 | **Arròs tres delícies 250 gr**Kcal.324 Ptr.13.09 Hdc.54.95 lip.6.03**Truita amb amanida 150gr****Kcal = 273 Ptr = 29.47 Hdc = 14 Lip= 6.1****Fruita del temps**Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= 0 | **Mongeta blanca eco250gr**P:15.54g HC:33.71g L:3.98g**Contra cuixa de gall dindi amb verduretes 150gr**Kcal = 236 Ptr 22.08 Hdc 21.64 Lip= 7.**Fruita del temps**Kcal = 69 Ptr = 0 Hdc = 18 Lip= |

PA I POSTRES (FRUITA DE PROXIMITAT I LÀCTIS VARIATS