



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**2** Kcal **275** HC **30** Lip **12** Prot **11**

-Purè de patata, pastanaga i pollastre

-Trossejat de fruites

**3** Kcal **279** HC **28** Lip **12** Prot **13**

-Purè de llenties, pollastre i pastanaga

-Trossejat de fruites

**4** Kcal **267** HC **23** Lip **14** Prot **11**

-Purè de patata, porro i lluç

-Postres làctics naturals

**5** Kcal **274** HC **32,5** Lip **11** Prot **11**

-Purè d'arròs, pastanaga i gall d'indi

-Trossejat de fruites

**6** Kcal **273** HC **32** Lip **11** Prot **12**

-Purè de carbassó, pastanaga, patata i llenguado

-Trossejat de fruites

**9** Kcal **280** HC **32,5** Lip **12** Prot **11**

-Purè de patata, pollastre, mongeta verda i porro

-Trossejat de fruites

**10** Kcal **275** HC **25** Lip **14** Prot **12**

-Purè de pastanaga, patata, lluç i bròquil

-Postres làctics naturals

**11** Kcal **262** HC **32** Lip **10** Prot **9,5**

-Purè de patata, pastanaga i gall d'indi

-Trossejat de fruites

**12** Kcal **272** HC **35** Lip **11** Prot **9**

-Purè d'arròs, carbassó i llenguado

-Trossejat de fruites

**13** Kcal **280** HC **35** Lip **12** Prot **10**

-Purè de mongeta verda, pastanaga, patata i vedella

-Trossejat de fruites

**16** Kcal **260** HC **30** Lip **11** Prot **9**

-Purè de carbassó, patata i vedella

-Trossejat de fruites

**17** Kcal **276** HC **31** Lip **12** Prot **10**

-Purè de patata, pastanaga, carbassó i pollastre

-Trossejat de fruites

**18** Kcal **270** HC **33** Lip **12** Prot **8,5**

-Purè de carbassó, pastanaga, arròs i lluç

-Trossejat de fruites

**19** Kcal **267** HC **31** Lip **11** Prot **12**

-Purè de bròquil, mongeta verda, patata i gall d'indi

-Trossejat de fruites

**20** Kcal **283** HC **27** Lip **14** Prot **12**

-Purè de patata, porro, pastanaga i lluç

-Postres làctics natural

**23** Kcal **266** HC **32** Lip **11** Prot **10**

-Purè de carbassa, pastanaga, patata i pollastre

-Trossejat de fruites

**24** Kcal **260** HC **31** Lip **11** Prot **10**

-Purè de mongeta verda amb llenguado i patata

-Trossejat de fruites

**25** Kcal **276** HC **33** Lip **12** Prot **9**

-Purè d'arròs, pastanaga i pollastre

-Trossejat de fruites

**26** Kcal **286** HC **24** Lip **14** Prot **16**

-Purè de llenties, pastanaga i llenguado

-Postres làctics natural

**27** Kcal **270** HC **32** Lip **11** Prot **11**

-Purè de carbassó, patata, porro i gall d'indi

-Trossejat de fruites

**30** Kcal **288** HC **25** Lip **15** Prot **12**

-Purè d'arròs, mongeta verda i pollastre

-Postres làctics natural

**31** Kcal **264** HC **32** Lip **11** Prot **10**

-Purè de carbassó, pastanaga, patata i lluç

-Trossejat de fruites

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Aquest menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.

**OBJECTIU DEL MES: Augmentar les defenses per prevenir refredats**

