



**DILLUNS**



**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**1**

Kcal	HC	Lip	Prot
276	33	12	9

-Puré d'arròs, bròquil i llenguado

-Trossejat de fruites

**2**

Kcal	HC	Lip	Prot
280	35	12	10

-Puré de mongeta verda, porro, patata i vedella

-Trossejat de fruites

**3**

Kcal	HC	Lip	Prot
270	32	11	11

-Puré de carabassó, patata, porro i gall d'indi

-Trossejat de fruites

**4**

Kcal	HC	Lip	Prot
280	30	13	12

-Puré de llenties, pastanaga i llenguado

-Trossejat de fruites

**7**

Kcal	HC	Lip	Prot
262	32	10	9,5

-Puré de patata, pastanaga i gall d'indi

-Trossejat de fruites

**8**

Kcal	HC	Lip	Prot
275	25	14	12

-Puré de pastanaga, patata, lluç i bròquil

-Postres làctics naturals

**9**

Kcal	HC	Lip	Prot
280	32,5	12	11

-Puré de patata, pollastre, mongeta verda i porro

-Trossejat de fruites

**10**

Kcal	HC	Lip	Prot
272	35	11	9

-Puré d'arròs, carabassó i llenguado

-Trossejat de fruites

**11**

Kcal	HC	Lip	Prot
280	35	12	10

-Puré de mongeta verda, pastanaga, patata i vedella

-Trossejat de fruites

**14**

Kcal	HC	Lip	Prot
267	31	11	12

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

-Trossejat de fruites

**15**

Kcal	HC	Lip	Prot
276	31	12	10

-Puré de patata, pastanaga, carabassó i pollastre

-Trossejat de fruites

**16**

Kcal	HC	Lip	Prot
283	27	14	12

-Puré de patata, porro, pastanaga i lluç

-Postres làctics natural

**17**

Kcal	HC	Lip	Prot
260	30	11	9

-Puré de carabassa, patata i vedella

-Trossejat de fruites

**18**

Kcal	HC	Lip	Prot
270	33	12	8,5

-Puré de carabassó, pastanaga, arròs i lluç

-Trossejat de fruites

**21**

Kcal	HC	Lip	Prot
266	32	11	10

-Puré de carabassa, pastanaga, patata i pollastre

-Trossejat de fruites

**22**

Kcal	HC	Lip	Prot
260	31	11	10

-Puré de mongeta verda amb llenguado i patata

-Trossejat de fruites

**BON ESTIU!!!**

**OBJECTIU DEL MES:**

Mantenir-se hidratat mitjançant abundants líquids per tal de combatre la calor

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

