

Montserrat Garcia i Buxelo  
(Cap de Qualitat, Medi Ambient i Dietètica d'ISS)  
Núm. de col·legiada CAT000540

Tel. 902 266 366 | info@es.issworld.com

Divendres 1 A

## Pren 5 o més racions de fruita i / o verdura cada dia.

Lenties amb verdures	12
Croquetes de bacallà	1, 2, 4, 6, 7
Amanida d'enciam i brots de soja	6, 12
Fruita de temporada	-
E Kcal	835,41
HC g	106,63
PROT g	24,35
LIP g	34,61

Especial divendres

**Dilluns 4 A    Dimarts 5 A    Dimecres 6    Dijous 7 A    Dimecres 8**

Espaguetis a la napolitana	1
Calamars a la romana	1, 3, 4, 7, 14
Amanida d'enciam i olives	12
Postres làcties	7
E Kcal	843,23
HC g	101,94
PROT g	38,51
LIP g	31,27
Arròs	
Ou	
Fruita	

Mongeta tendra amb patata i pastanaga	12
Pastís de carn al forn amb salsa de xampinyons	6, 12
Amanida d'enciam i tomàquet	12
Fruita de temporada	-
E Kcal	705,99
HC g	81,88
PROT g	31,37
LIP g	28,11
Sopa	
Porc	
Lacti	

Dia de la Constitució

Dia de lliure disposició

Dia de la Immaculada

**Dilluns 11 A    Dimarts 12 A    Dimecres 13 A    Dijous 14 A    Divendres 15 A**

Lenties amb arròs	-
Ous remenats amb patata	3, 12
Pa amb tomàquet	1
Postres làcties	7
E Kcal	968,23
HC g	111,65
PROT g	38,99
LIP g	40,63
Crema	
Peix	
Fruita	

Sopa de pollastre amb pasta	1, 9
Croquetes de pernil	1, 7
Tomàquet amanit	-
Fruita de temporada	-
E Kcal	844,62
HC g	101,33
PROT g	16,63
LIP g	41,42
Verdura	
Vedella	
Fruita	

Trinxat de col i patata amb beicon	6, 12
Pernilets de pollastre al forn	-
Amanida d'enciam i cogombre	12
Fruita de temporada	-
E Kcal	656,36
HC g	68,43
PROT g	31,85
LIP g	28,36
Arròs	
Ou	
Lacti	

Arròs amb pollastre i pastanaga	9
Bacallà amb tomàquet	4
***	-
Fruita de temporada	-
E Kcal	771,6
HC g	97,43
PROT g	35,71
LIP g	26,56
Sopa	
Porc	
Fruita	

Macarrons gratinats	1, 7
Hamburguesa de vedella a la planxa	6, 12
Patates fregides	12
Fruita de temporada	-
E Kcal	990,39
HC g	104,09
PROT g	35,06
LIP g	48,2
Especial divendres	

**Dilluns 18 A    Dimarts 19 A    Dimecres 20 A    Dijous 21 A    Divendres 22 A**

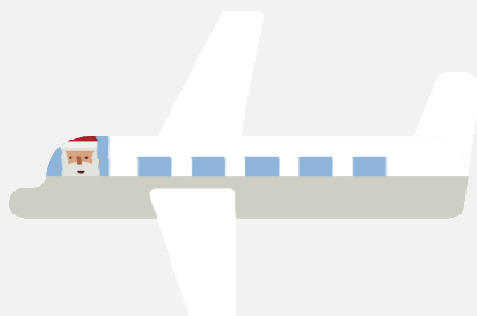
Arròs amb salsa de verdures	9
Truita de patates	3, 12
Amanida de pastanaga, olives i blat de moro	12
Postres làcties	7
E Kcal	998,28
HC g	118,63
PROT g	32,39
LIP g	43,8
Arròs	
Peix	
Fruita	

Crema de carbassó amb rostes	1, 12
Bunyols de bacallà	1, 4
Amanida d'enciam i brots de soja	6, 12
Fruita de temporada	-
E Kcal	870,3
HC g	115,55
PROT g	16,03
LIP g	38,22
Sopa	
Au	
Lacti	

Cigrions estofats amb verdures	12
Nuggets de lluç casolans	1, 3, 4
Amanida d'enciam i tomàquet	12
Fruita de temporada	-
E Kcal	746,23
HC g	83,85
PROT g	36,31
LIP g	29,51
Verdura	
Formatge fresc	
Fruita	

Espirals a la crema de xampinyons	1, 7
Estofat de vedella a la jardinera	12
***	-
Fruita de temporada	-
E Kcal	799,95
HC g	100,52
PROT g	36,13
LIP g	28,15
Patata	
Porc	
Lacti	

Escudella de nadal	1, 9, 12
Pollastre de Nadal	12
***	-
Postres de xocolata	7
E Kcal	645,98
HC g	61,84
PROT g	33,1
LIP g	29,58
Especial divendres	



## Vacances de Nadal