

OCTUBRE 2024

DIABETIC 5,5R

NO PEIX NI MARISC

		DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4		
DINAR		FIDEUÀ DE MUSSOLA (1,2,3,4,6,10) 3,5R: 157,5g de pasta bullida	ARRÒS CALDÓS AMB BROU DE CARN I VERDURES 3,5R: 133g d'arròs bullit	AMANIDA DE PATATA: tomàtiga, patata olives verdes 3R: 200g de patata bullida	CUINAT DE LLENTIES (1) (amb ceba, porro, tomàtiga, carabassa, mongeta verda, brou de verdures, alls i llorer) 3,5R: 175g de lentia bullida	
		PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	SALMÓ AL FORN AMB SALSAS DE TARONJA I ENELDO (4)	HAMBURGUESA CASOLANA DE CARN PICADA D'AU (12)	CONTRES POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA	
		AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies	BRÒQUIL AL VAPOR	PISTO: alberginia, carbassó, ceba i tomàtiga	AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga i col morada	
		FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1,5R (mirar les taules)	IOGURT descremat de sabors 0,5R (7)	
		1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1,5R: 20g de pa moreno	
		DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
DINAR	ARRÒS 4 DELÍCIES (Trita a la francesa, pernil dolç, pastanagó i pèsols) (6) 3,5R: 133g d'arròs bullit	SOPA FIDEUÀ DE BROU DE CARN I VERDURES AMB CIGRONS (1,3,6,10) 2R: 90g de pasta bullida + 1R: 55g de cigrons bullits	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA 1,5R: (0,5R: 100-150g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA (amb ceba, tomàtiga i herbes provençals) (1,3,6,10) 3,5R: 157,5g de pasta bullida	AMANIDA GREGA : lletuga, ceba morada, cogombre, formatge, tomàtiga i olives negres (7)	
	POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA FRANCESA (3)	RODÓ DE VEDELLA AMB SALSAS VERDURES (ceba, porro i pastanagó) AMB PATATA AL FORN 2R: 70g de patata al forn	HAMBURGUESA A LA PLANXA (6,9,12)	INDIOT A LA PLANXA	
	AMANIDA: canonges, lletuga, tomàtiga	AMANIDA: lletuga, brots de soja i indiots (6)	FRUITA 1R (mirar les taules)	AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les índies	ARRÒS INTEGRAL 3,5R: 140g d'arròs integral bullit	
	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1,5R (mirar les taules)	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1R (mirar les taules)	IOGURT descremat de sabors 0,5R (7)	
	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1,5R: 30g de pa moreno	
		DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
DINAR	TALLARINS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,6,7,10) 3,5R: 157,5g de pasta bullida	CREMA DE BRÒQUIL I COLIFLOR 1,5R: (0,5R: 100-150g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE VERDURA 2,5R: 112,5g de pasta bullida	ARRÒS BRUÒS AMB PASTANAGA 3,5R: 133g d'arròs bullit	AGUIAT DE MONGETA PINTA AMB CEBAS I COL 3R: (2R: 110g de mongeta bullida + 1R: 65g de patata bullida)	
	INDIOT A LA PLANXA	PILOTES DE CARN D'AU AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I ARRÒS INTEGRAL (6,9,12) 2,5R: 100g d'arròs integral bullit	CUIXES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA FRANCESA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	
	AMANIDA: fulles de roure, xerris i olives negres	FRUITA 1R (mirar les taules)	TABULÉ DE CUSCÚS amb tomàtiga, ceba i pebre verd (1) 1R: 45g de cuscús bullit	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i formatge (7)	AMANIDA: Canonges, lletuga, col lombarda i poma	
	FRUITA 1R (mirar les taules)	IOGURT descremat de sabors 0,5R (7)	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1,5R (mirar les taules)	
	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	