



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Energia: 515 kcal 1 Lípids: 23 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 58 g	Energia: 633 kcal 2 Lípids: 29 g Proteïnes: 19 g Glúcids: 45g	Energia: 622 kcal 3 Lípids: 22g Proteïnes: 25g Glúcids: 81g	Energia: 654 kcal 4 Lípids: 28 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 68 g	Energia: 510 kcal 5 Lípids: 23 g Proteïnes: 26g Glúcids: 45g
Energia: 559 kcal 8 Lípids: 23 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 60 g	Energia: 546 kcal 9 Lípids: 22 g Proteïnes: 25 g Glúcids: 62g	Energia: 556 kcal 10 Lípids: 25 g Proteïnes: 32 g Glúcids: 54g	Energia: 615 kcal 11 Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 65 g	Energia: 623 kcal 12 Lípids: 27 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 64g
Energia: 627 kcal 15 Lípids: 23g Proteïnes: 25g Glúcids: 80g	Energia: 620 kcal 16 Lípids: 28 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 65 g	Energia: 551 kcal 17 Lípids: 23 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 59 g	Energia: 612 kcal 18 Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 63g	Energia: 549 kcal 19 Lípids: 22 g Proteïnes: 20 g Glúcids: 61 g
Energia: 561 kcal 22 Lípids: 24 g Proteïnes: 27 g Glúcids: 60 g	Energia: 562 kcal 23 Lípids: 25 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 59 g	Energia: 554 kcal 24 Lípids: 22 g Proteïnes: 29 g Glúcids: 60 g	Energia: 612 kcal 25 Lípids: 27 g Proteïnes: 28 g Glúcids: 63g	Energia: 583 kcal 26 Lípids: 25 g Proteïnes: 30 g Glúcids: 62 g



PA INTEGRAL

AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

* Afegim Tonyina 1 cop a la setmana per compensar l'OMEGA-3

TÈCNICA CULINÀRIA

- * A la cassola: Sofregit de verdura, tomàquet
- * Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba
- * Salsa de Verdurettes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot

* FRUITA DE TEMPORADA (SM)

A la web trobaran les recomanacions dels sopars