

MARÇ 2018

Mes / Día	Plat	Kcal	Proteïna	Lípids	Hidratos de carboni
<u>DIJOUS 1</u>	Cigrons estofats	290	14	5	49
	Truita a la francesa	135	10	10	1
	Amanida	27	1	1	3
	Fruita	16	0	0	4
			468	25	16
<u>DIVENDRES 2</u>	Sopa de rap	77	4	0	0
	Pernilets de pollaste rostit amb Patates xips	319	25	15	22
	Préssec en almivar	59	0	0	16
			455	29	15
<u>DILLUNS 5</u>	Bledes amb patates	92	3	2	18
	Mandonguilles de vedella amb xampinyons	169	15	6	12
	Amanida	63	2	2	10
	Logurt	125	4	2	18
			449	24	12
<u>DIMARTS 6</u>	Macarrons a la carbonara	278	12	7	40
	Gallineta al from amb salsa verda	125	19	1	11
	Amanida	31	1	1	5
	Fruita	26	0	0	7
			460	31	9
<u>DIMERCRES 7</u>	Mongetes estofades	175	12	0	32
	Croquetes d'au	200	4	8	24
	Tomàquet provençal	51	1	4	4
	Fruita	28	0	0	8
			455	17	12
<u>DIJOUS 8</u>	Arròs amb salsa tomàquet	235	4	3	47
	Filet de porc amb salsa de bolets	171	18	10	3
	Amanida variada	14	0	1	2
	Fruita	24	0	0	6
			443	22	14
<u>DIVENDRES 9</u>	Sopa d' au	193	16	3	25
	Truita de patates amb formatge tendre	188	6	12	14
	Amanida	27	1	1	3
	Fruita	44	1	0	11
			453	24	16
<u>DILLUNS 12</u>	Estofat de patates amb verdures	114	3	4	17
	Bacallà arrebossat amb all i julivert	188	21	5	13
	Amanida	27	1	1	3
	Logurt	125	4	2	18

		454	29	12	51
<u>DIMARTS 13</u>	Llenties a la Riojana	248	16	1	46
	Our dur amb beixamel	149	10	9	5
	Amanida	27	1	1	3
	Fruita	26	0	0	7
		451	27	11	61
<u>DIMERCRES 14</u>	Crema de carbassa amb pastanaga	127	4	2	23
	Rodó de Vedella rostit amb porros	204	27	7	9
	Amanida	27	1	1	3
	Fruita	52	0	0	14
		410	32	10	49
<u>DIJOURS 15</u>	Fideuà	230	11	2	41
	Filet de Abadejo al forn amb ceba i alls	144	20	4	7
	Amanida	27	1	1	3
	Fruita	24	0	0	6
		425	32	7	57
<u>DIVENDRES 16</u>	Arròs saltejat amb verdures	231	4	3	47
	Botifarra a la planxa	159	19	9	1
	Amanida	27	1	1	3
	Fruita	16	0	0	4
		434	24	13	55
<u>DILLUNS 19</u>	Mongeta tendre perona amb patates	120	3	2	24
	Hamburguesa de vedella a la planxa	190	22	6	6
	Amanida	27	1	1	3
	Logurt	125	4	2	18
		462	30	12	51
<u>DIMARTS 20</u>	Mongetes estofades	245	16	1	45
	Truita amb carbassó	137	10	10	3
	Amanida	27	1	1	3
	Fruita	42	0	0	11
		451	27	12	62
<u>DIMERCRES 21</u>	Espaguetis a la bolonyesa	300	19	6	42
	Abadejo al forn amb salseta de verdures	96	9	5	6
	Amanida	27	1	1	3
	Fruita	28	0	0	8
		452	29	12	59
<u>DIJOURS 22</u>	Paella mixta	248	15	2	40
	Mossets de rosada	136	17	3	8
	Tomàquet provençal	51	1	4	4
	Fruita	26	1	0	6
		460	34	9	58
<u>DIVENDRES 23</u>	Sopa de brou	84	3	0	19
	Pollastre al forn "al ajillo"	244	29	9	13
	Amanida	27	1	1	3
	Fruita	89	1	0	23
		444	34	10	58

Maria Sureda

Fisioterapeuta, acupunturista i geoterapeuta

XI, nº 8 - 1ª planta, 2ª oficina

30 350 - ALGECIRAS