



Desembre 2023

Nadal, festa en família!

És l'ocasió per reunir-nos amb la família al voltant de la taula i gaudir dels plats més exquisits que només es fan una vegada a l'any... ah i per rebre regals.

A la nostra taula de Nadal, no hi falten l'escudella i la carn d'olla, el pollastre rostit amb fruits secs, les neules i els torrons.

I no t'oblidis que després de Nadal, arriben els Reis Mags i despertar amb l'emoció dels regals que hem demanat a la nostra carta.

Aprofita Nadal, menja de forma equilibrada i saludable, i passa-t'ho bé!

Bon Nadal i bon profit!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



<p>4</p> <p>Triturat de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda i carbassó) i gall dindi Triturat de fruites (plàtan, poma, pera i taronja) / logurt</p>	<p>5</p> <p>Triturat de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda i carbassó) i vedella Triturat de fruites (plàtan, poma, pera i taronja) / logurt</p>	<p>6</p> <p>FESTIU</p>	<p>7</p> <p>FESTIU</p>	<p>1</p> <p>Triturat de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda i carbassó) i peix blanc Triturat de fruites (plàtan, poma, pera i taronja) / logurt</p>
<p>11</p> <p>Triturat de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda i carbassó) i peix blanc Triturat de fruites (plàtan, poma, pera i taronja) / logurt</p>	<p>12</p> <p>Triturat de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda i carbassó) i pollastre Triturat de fruites (plàtan, poma, pera i taronja) / logurt</p>	<p>13</p> <p>Triturat de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda i carbassó) i gall dindi Triturat de fruites (plàtan, poma, pera i taronja) / logurt</p>	<p>14</p> <p>Triturat de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda i carbassó) i peix blanc Triturat de fruites (plàtan, poma, pera i taronja) / logurt</p>	<p>8</p> <p>FESTIU</p>
<p>18</p> <p>Triturat de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda i carbassó) i gall dindi Triturat de fruites (plàtan, poma, pera i taronja) / logurt</p>	<p>19</p> <p>Triturat de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda i carbassó) i pollastre Triturat de fruites (plàtan, poma, pera i taronja) / logurt</p>	<p>20</p> <p>Triturat de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda i carbassó) i vedella Triturat de fruites (plàtan, poma, pera i taronja) / logurt</p>	<p>15</p> <p>Triturat de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda i carbassó) i vedella Triturat de fruites (plàtan, poma, pera i taronja) / logurt</p>	<p>9</p> <p>FESTIU</p>

COL·LEGI ABAT – OLIBA SPÍNOLA BASAL - TRITURAT

Bones Festes i Felicitat Any Nou!

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.