

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Arròs a la milanesa
Croquetes de pernil amb amanida d'enciam,
blat de moro i pastanaga
Fruïta fresca/Pa
675,2Kcal - Prot:15,5g - Lip:21,8g - HC:100,2g
AGS:4,3g - Azúcares:24,2g - Sal:3,7g

02

Cigrons estofats
Contra cuixa de pollastre al forn amb
patates fregides
Iogurt/Pa
763,2Kcal - Prot:38,5g - Lip:30,0g - HC:80,1g
AGS:8,1g - Azúcares:23,5g - Sal:1,9g

03

Espaguetis a la napolitana
Truïta de patata amb amanida d'enciam,
tomàquet i olives
Fruïta fresca/Pa
591,1Kcal - Prot:24,0g - Lip:20,4g - HC:74,1g
AGS:2,7g - Azúcares:18,7g - Sal:2,0g

04

Bròquil amb patates
Hamburguesa de vedella amb amanida
d'enciam
Fruïta fresca/Pa
601,2Kcal - Prot:23,4g - Lip:31,9g - HC:50,8g
AGS:1,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,0g

05

Sopa de lletres
Salmó a la planxa amb amanida d'enciam, blat
de moro i olives
Fruïta fresca/Pa
568,9Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:73,2g
AGS:3,4g - Azúcares:18,5g - Sal:3,7g

08

Mongetes tendres amb patates al vapor
Rodó de vedella amb salsa i xampinyons
Fruïta fresca/Pa
535,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:15,6g - HC:64,7g
AGS:2,5g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g

09

Llenties amb patates i pastanaga
Salsitxes amb samfaina
Iogurt/Pa
748,3Kcal - Prot:33,6g - Lip:35,5g - HC:70,1g
AGS:10,4g - Azúcares:28,0g - Sal:3,9g

10

Sopa d'au amb meravella
Pollastre al forn amb amanida d'enciam, blat
de moro i olives
Fruïta fresca/Pa
555,2Kcal - Prot:40,5g - Lip:14,3g - HC:63,1g
AGS:3,8g - Azúcares:17,9g - Sal:2,0g

11

Fideuà de marisc
Truïta de carbassó amb amanida d'enciam
Fruïta fresca/Pa
598,2Kcal - Prot:16,7g - Lip:17,9g - HC:86,9g
AGS:2,8g - Azúcares:18,9g - Sal:1,9g

12

Arròs amb tomàquet
Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam,
tomàquet i pastanaga
Fruïta fresca/Pa
602,7Kcal - Prot:33,3g - Lip:13,6g - HC:83,1g
AGS:3,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,4g

15

FESTIU
CARNESTOLTES

16

Paella de verdures
Carn magra amb amanida d'enciam,
tomàquet i olives
Iogurt/Pa
799,1Kcal - Prot:30,0g - Lip:36,2g - HC:86,2g
AGS:11,2g - Azúcares:25,3g - Sal:3,6g

17

Mongetes verdes amb patata al vapor
Truïta de formatge amb amanida d'enciam,
blat de moro i olives
Fruïta fresca/Pa
593,7Kcal - Prot:15,3g - Lip:24,8g - HC:72,4g
AGS:4,8g - Azúcares:21,3g - Sal:2,0g

18

Sopa casolana
Botifarra a la planxa amb amanida
Fruïta fresca/Pa
565,0Kcal - Prot:20,8g - Lip:25,3g - HC:60,6g
AGS:7,1g - Azúcares:19,6g - Sal:3,8g

19

Espirals amb tomàquet
Lluç al forn amb amanida d'enciam,
pastanaga i olives
Fruïta fresca/Pa
513,1Kcal - Prot:21,9g - Lip:13,1g - HC:73,3g
AGS:2,1g - Azúcares:18,7g - Sal:2,1g

22

Crema de carbassó
Hamburguesa a la planxa amb ceba
caramel·litzada
Fruïta fresca/Pa
622,7Kcal - Prot:19,2g - Lip:31,1g - HC:63,3g
AGS:1,6g - Azúcares:34,7g - Sal:1,5g

23

Llenties estofades
Varetes de peix amb amanida de tomàquet
Iogurt/Pa
646,5Kcal - Prot:38,5g - Lip:19,0g - HC:76,0g
AGS:4,8g - Azúcares:24,6g - Sal:1,8g

24

Macarrons a la carbonara
Gall dindi amb verdures
Fruïta fresca/Pa
771,0Kcal - Prot:42,3g - Lip:29,8g - HC:78,5g
AGS:11,2g - Azúcares:23,2g - Sal:2,2g

25

Sopa d'au
Truïta de carbassó amb amanida d'enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruïta fresca/Pa
542,1Kcal - Prot:19,7g - Lip:17,5g - HC:71,0g
AGS:3,1g - Azúcares:19,3g - Sal:1,2g

26

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i
pastanaga
Fruïta fresca/Pa
663,5Kcal - Prot:15,7g - Lip:19,8g - HC:102,4g
AGS:4,8g - Azúcares:19,2g - Sal:2,5g