

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SANTA

05

06
Lenties estofades
Varetes de peix amb amanida de tomàquet
logurt/Pa
646,5Kcal - Prot:38,5g - Lip:19,0g - HC:76,0g
AGS:4,8g - Sucres:24,6g - Sal:1,8g

07
Macarrons a la carbonara
Gall dindi amb verdures
Fruita fresca/Pa
771,0Kcal - Prot:42,3g - Lip:29,8g - HC:78,5g
AGS:11,2g - Sucres:23,2g - Sal:2,2g

VACANCES

01

SETMANA

02

08
Sopa d'au
Truita de carbassó amb amanida d'enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
542,1Kcal - Prot:19,7g - Lip:17,5g - HC:71,0g
AGS:3,1g - Sucres:19,3g - Sal:1,2g

09
Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i
pastanaga
Fruita fresca/Pa
663,5Kcal - Prot:15,7g - Lip:19,8g - HC:102,4g
AGS:4,8g - Sucres:19,2g - Sal:2,5g

12
Tallarines napolitana
Truita de patata amb amanida d'enciam, blat
de moro i olives
Fruita fresca/Pa
642,0Kcal - Prot:17,4g - Lip:20,5g - HC:90,8g
AGS:3,4g - Sucres:20,4g - Sal:3,7g

13
Mongetes blanques estofades
Llonza a la planxa amb salsa de tomàquet
logurt/Pa
567,1Kcal - Prot:32,4g - Lip:18,5g - HC:60,1g
AGS:4,3g - Sucres:18,9g - Sal:1,6g

14
Verdura tricolor a l'oli d'all
Filet de pollastre arrebossat amb amanida
d'enciam, blat de moro, pastanaga i olives
Fruita fresca/Pa
647,8Kcal - Prot:34,2g - Lip:25,8g - HC:65,0g
AGS:5,4g - Sucres:22,3g - Sal:1,8g

15
Sopa d'au amb pasta
Vedella a la jardinera
Fruita fresca/Pa
574,5Kcal - Prot:39,9g - Lip:16,6g - HC:63,9g
AGS:6,2g - Sucres:24,8g - Sal:1,6g

16
Arròs tres delícies
Lluç a la biscaïna
Fruita fresca/Pa
552,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:11,4g - HC:81,6g
AGS:2,0g - Sucres:17,7g - Sal:1,4g

19
Lenties a la riojana
Truita francesa amb amanida d'enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
601,2Kcal - Prot:28,7g - Lip:18,2g - HC:77,1g
AGS:3,1g - Sucres:17,7g - Sal:2,1g

20
Sopa d'au amb pasta
Cuixetes de pollastre al forn amb pebrots
verds fregits
logurt/Pa
601,2Kcal - Prot:28,7g - Lip:18,2g - HC:77,1g
AGS:3,1g - Sucres:17,7g - Sal:2,1g

21
Mongetes verdes amb patata al vapor
Mandonguilles amb salsa
Fruita fresca/Pa
601,2Kcal - Prot:28,7g - Lip:18,2g - HC:77,1g
AGS:3,1g - Sucres:17,7g - Sal:2,1g

22
Arròs amb tomàquet
Cap de llom amb amanida d'enciam,
pastanaga i olives
Fruita fresca/Pa
601,2Kcal - Prot:28,7g - Lip:18,2g - HC:77,1g
AGS:3,1g - Sucres:17,7g - Sal:2,1g

23
Macarrons amb salsa de xampinyons
Filet de lluç arrebossat amb amanida
d'enciam, blat de moro i poma
Fruita fresca/Pa
601,2Kcal - Prot:28,7g - Lip:18,2g - HC:77,1g
AGS:3,1g - Sucres:17,7g - Sal:2,1g

26
Arròs a la milanesa
Croquetes de pernil amb amanida d'enciam,
blat de moro i pastanaga
Fruita fresca/Pa
675,2Kcal - Prot:15,5g - Lip:21,8g - HC:100,2g
AGS:4,3g - Sucres:24,2g - Sal:3,7g

27
Cigrons estofats
Contra cuixa de pollastre al forn amb
patates fregides
logurt/Pa
763,2Kcal - Prot:38,5g - Lip:30,0g - HC:80,1g
AGS:8,1g - Sucres:23,5g - Sal:1,9g

28
Espaguetis a la napolitana
Truita de patata amb amanida d'enciam,
tomàquet i olives
Fruita fresca/Pa
591,1Kcal - Prot:24,0g - Lip:20,4g - HC:74,1g
AGS:2,7g - Sucres:18,7g - Sal:2,0g

29
Bròquil amb patates
Hamburguesa de vedella amb amanida
d'enciam
Fruita fresca/Pa
601,2Kcal - Prot:23,4g - Lip:31,9g - HC:50,8g
AGS:1,9g - Sucres:17,5g - Sal:1,0g

30
Sopa de lletres
Salmó a la planxa amb amanida d'enciam, blat
de moro i olives
Fruita fresca/Pa
568,9Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:73,2g
AGS:3,4g - Sucres:18,5g - Sal:3,7g