

DILLUNS

28

Bròquil amb patata saltejat
Hamburguesa a la planxa amb ceba
caramel.litzada
Fruita fresca/Pa
476,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,2g - HC:57,3g
AGS:2,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,6g

DIMARTS

29

Llenties estofades
Croquetes de pollastre amb amanida de
tomàquet
iogurt/Pa
721,1Kcal - Prot:30,5g - Lip:31,9g - HC:72,4g
AGS:7,9g - Azúcares:23,5g - Sal:3,9g

DIMECRES

30

Espaguetis a la carbonara
Gall dindi amb verdures
Fruita fresca/Pa
687,6Kcal - Prot:35,8g - Lip:36,2g - HC:51,0g
AGS:7,2g - Azúcares:18,1g - Sal:2,5g

DIJOUS

01

Sopa d'au
Truita de patata i ceba amb amanida
d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
633,8Kcal - Prot:24,4g - Lip:23,7g - HC:78,4g
AGS:9,7g - Azúcares:23,3g - Sal:2,4g

DIVENDRES

02

Arròs amb tomàquet
Lluç al forn amb amanida d'enciam
Fruita fresca/Pa
598,9Kcal - Prot:16,8g - Lip:17,9g - HC:87,0g
AGS:2,8g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g

05

Tallarines napolitana
Truita amb formatge i amanida d'enciam, blat
de moro i olives
Fruita fresca/Pa
719,1Kcal - Prot:30,0g - Lip:23,7g - HC:89,4g
AGS:5,9g - Azúcares:26,4g - Sal:3,6g

06

Amanida de mongetes blanques, tomàquet
ceba i pebrot
Llonza a la planxa amb amanida de
tomàquet
Gelats/Pa
719,2Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,4g - HC:52,1g
AGS:11,4g - Azúcares:16,6g - Sal:4,2g

07

Verdura tricolor a l'oli d'all
Filet de pollastre arrebossat amb amanida
d'enciam, blat de moro, pastanaga i olives
Fruita fresca/Pa
593,7Kcal - Prot:15,8g - Lip:24,9g - HC:71,2g
AGS:4,8g - Azúcares:22,6g - Sal:2,0g

08

Crema de carbassa
Vedella a la jardinera
Fruita fresca/Pa
658,0Kcal - Prot:28,2g - Lip:30,8g - HC:63,7g
AGS:8,4g - Azúcares:22,2g - Sal:3,8g

09

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç a la biscaina
Fruita fresca/Pa
532,5Kcal - Prot:25,8g - Lip:13,4g - HC:73,4g
AGS:2,2g - Azúcares:18,9g - Sal:2,2g

12

Llenties a la riojana
Truita francesa amb amanida d'enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
848,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:44,7g - HC:82,8g
AGS:3,9g - Azúcares:50,1g - Sal:2,2g

13

Crema de carbassó
Cuixetes de pollastre al forn amb pebrots
verds fregits
iogurt/Pa
573,6Kcal - Prot:32,7g - Lip:14,8g - HC:71,6g
AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,6g

14

Mongetes verdes amb patata al vapor
Mandonguilles amb salsa
Fruita fresca/Pa
848,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:40,9g - HC:87,6g
AGS:8,9g - Azúcares:24,1g - Sal:4,5g

15

Amanida d'arròs
Cap de llom amb amanida d'enciam,
pastanaga i olives
Fruita fresca/Pa
652,0Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,5g - HC:78,6g
AGS:6,2g - Azúcares:25,3g - Sal:3,6g

16

Macarrons amb tomàquet
Filet de lluç arrebossat amb amanida
d'enciam, blat de moro i pastanaga
Fruita fresca/Pa
664,9Kcal - Prot:15,8g - Lip:19,8g - HC:102,5g
AGS:4,8g - Azúcares:19,4g - Sal:2,5g

19

Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de pernil amb amanida d'enciam,
blat de moro i pastanaga
Fruita fresca/Pa
674,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:27,5g - HC:75,0g
AGS:8,2g - Azúcares:19,5g - Sal:2,6g

20

Cigrons estofats
Contra cuixa de pollastre al forn amb
patates xips
iogurt/Pa
436,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:12,0g - HC:52,0g
AGS:3,2g - Azúcares:20,6g - Sal:1,4g

21

Mongeta verda amb patata
Truita francesa amb amanida d'enciam,
tomàquet i olives
Fruita fresca/Pa
650,8Kcal - Prot:34,4g - Lip:25,8g - HC:65,1g
AGS:5,4g - Azúcares:23,7g - Sal:1,9g

22

Coliflor gratinada amb beixamel i formatge
Hamburguesa de vedella amb amanida
d'enciam
Fruita fresca/Pa
647,2Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,5g - HC:63,3g
AGS:10,2g - Azúcares:23,1g - Sal:1,7g

23

Espaguetis a la napolitana
Salmó a la planxa amb amanida d'enciam,
blat de moro i olives
Fruita fresca/Pa
538,9Kcal - Prot:25,5g - Lip:11,2g - HC:81,7g
AGS:2,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,4g

26

Fideuà de marisc
Truita de carbassó amb amanida d'enciam
Fruita fresca/Pa
771,8Kcal - Prot:25,9g - Lip:33,1g - HC:84,6g
AGS:8,1g - Azúcares:19,5g - Sal:3,8g

27

Llenties amb patates i pastanaga
Salsitxes amb samfaina
Gelats/Pa
576,7Kcal - Prot:33,1g - Lip:25,9g - HC:49,6g
AGS:5,4g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g

28

Ensaladilla russa
Pollastre al forn amb amanida d'enciam, blat
de moro i olives
Fruita fresca/Pa
680,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:33,1g - HC:64,3g
AGS:1,2g - Azúcares:20,5g - Sal:1,1g

29

Mongetes tendres amb patates al vapor
Rodó de vedella amb salsa i xampinyons
Fruita fresca/Pa
667,5Kcal - Prot:27,8g - Lip:38,1g - HC:57,9g
AGS:17,3g - Azúcares:31,5g - Sal:1,8g

30

Arròs amb tomàquet
Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam,
tomàquet i pastanaga
Fruita fresca/Pa
553,2Kcal - Prot:17,5g - Lip:20,5g - HC:67,7g
AGS:3,5g - Azúcares:19,5g - Sal:3,5g