

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

02

Sopa d'au amb galets
Hamburguesa vegetal amb ceba
caramel·litzada
logurt/Pa
758,5Kcal - Prot:24,8g - Lip:29,2g -
HC:103,1g AGS:2,0g - Sucres:52,0g - Sal:2,3g

03

Mongetes blanques amb verdures
Pollastre al forn amb enciam i olives
Fruita fresca/Pa
722,7Kcal - Prot:42,1g - Lip:25,6g - HC:71,6g
AGS:5,5g - Sucres:19,1g - Sal:2,4g

04

Crema de carbassa
Truita de patata i ceba amb enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
628,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,3g - HC:67,2g
AGS:7,4g - Sucres:26,7g - Sal:2,3g

05

Arròs amb salsa de tomàquet
Estofat de gall dindi
Fruita fresca/Pa
661,7Kcal - Prot:33,7g - Lip:19,2g - HC:85,25g
AGS:5,0g - Sucres:17,5g - Sal:1,8g

08

Tallarines napolitana (salsa de tomàquet
trossos i orenga)
Truita amb formatge i enciam, blat de moro i
olives
Fruita fresca/Pa
686,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,2g - HC:80,1g
AGS:8,1g - Sucres:19,0g - Sal:2,6g

09

Sopa de peix amb arròs
Llenties amb pastanaga
logurt/Pa
568,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:8,4g - HC:92,6g
AGS:1,4g - Sucres:20,3g - Sal:1,5g

10

Verdura tricolor a l'oli d'all (mongeta verda,
pastanaga i patata)
Llom arrebossat amb amanida de tomàquet
Fruita fresca/Pa
803,4Kcal - Prot:30,9g - Lip:41,8g - HC:70,9g
AGS:11,2g - Sucres:24,0g - Sal:2,0g

11

Cigrons amb verdures
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Fruita fresca/Pa
805,2Kcal - Prot:48,9g - Lip:29,6g - HC:80,1g
AGS:7,8g - Sucres:26,3g - Sal:2,1g

12

Arròs tres delícies
Lluç a la biscaïna
Fruita fresca/Pa
580,1Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,5g - HC:87,4g
AGS:2,0g - Sucres:17,9g - Sal:1,6g

15

Arròs amb salsa de tomàquet
Cuixetes de pollastre al forn amb enciam
mezclum i pastanaga
Fruita fresca/Pa
695,9Kcal - Prot:35,3g - Lip:23,1g - HC:84,0g
AGS:5,2g - Sucres:17,5g - Sal:1,8g

16

Llenties amb verdures
Truita francesa amb enciam, tomàquet i blat
de moro
logurt/Pa
618,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:21,9g - HC:70,6g
AGS:5,3g - Sucres:19,1g - Sal:1,9g

17

Mongetes verdes amb patata al vapor
Pizza casolana
Fruita fresca/Pa
679,7Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,2g - HC:105,8g
AGS:2,1g - Sucres:21,6g - Sal:2,8g

18

Sopa d'au amb pistons
Cigrons saltejats amb pernil salat
Fruita fresca/Pa
673,4Kcal - Prot:34,9g - Lip:14,9g - HC:94,5g
AGS:4,7g - Sucres:24,6g - Sal:2,0g

19

Macarrons amb salsa de xampinyons
Filet de lluç a la planxa amb enciam, blat de
moro i poma
Fruita fresca/Pa
594,4Kcal - Prot:27,8g - Lip:15,3g - HC:82,7g
AGS:4,1g - Sucres:21,8g - Sal:1,9g

22

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i
patata)
Croquetes de pernil amb enciam i blat de
moro
Fruita fresca/Pa
555,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:17,3g - HC:81,7g
AGS:2,7g - Sucres:29,5g - Sal:3,6g

23

Sopa d'au amb estrelles
Arròs a la milanesa veggie (verdures, salsa
de tomàquet i soja texturitzada)
logurt/Pa
603,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:7,0g - HC:107,1g
AGS:1,2g - Sucres:21,4g - Sal:1,3g

24

Espaguetis napolitana (salsa de tomàquet
trossos i orenga)
Salmó a la planxa amb enciam, blat de moro i
olives
Fruita fresca/Pa
645,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,3g - HC:80,1g
AGS:2,9g - Sucres:19,0g - Sal:2,1g

25

Mongetes blanques amb verdures
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam
mezclum, tomàquet i olives
Fruita fresca/Pa
767,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:27,4g - HC:76,8g
AGS:7,5g - Sucres:25,2g - Sal:2,3g

26

Coliflor gratinada amb beixamel i formatge
Truita de patates amb enciam i pastanaga
Fruita fresca/Pa
615,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:28,4g - HC:59,0g
AGS:8,0g - Sucres:24,5g - Sal:2,4g

29

Mongetes tendres amb patates al vapor
Bacallà empanat amb enciam, tomàquet i
pastanaga
Fruita fresca/Pa
530,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:15,2g - HC:68,7g
AGS:2,4g - Sucres:20,2g - Sal:1,8g

30

Cigrons amb verdures
Pollastre al forn amb enciam, blat de moro i
olives
logurt/Pa
738,3Kcal - Prot:42,8g - Lip:26,5g - HC:75,1g
AGS:5,3g - Sucres:20,3g - Sal:2,2g