

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
03
04
05
06
07
10
11
12
13
14

*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 - Sucre:20,2g - Sal:1,8g*

*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 - Sucre:20,3g - Sal:2,2g*

*Arròs amb salsa de tomàquet
Salsitxes en salsa
Fruita fresca/Pa
693,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:25,4g - HC:90,3g
AGS:7,1g - Sucre:20,8g - Sal:3,8g*

*Fideuà de verdures
Truita de carbassó amb amanida d'enciam
Fruita fresca/Pa
712,7Kcal - Prot:29,0g - Lip:26,6g - HC:87,3g
AGS:7,2g - Sucre:25,6g - Sal:2,3g*

*Sopa de peix amb arròs
Mongetes blanques saltejades amb ceba i
pastanaga
Fruita fresca/Pa
547,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:7,1g - HC:90,1g
AGS:1,1g - Sucre:19,2g - Sal:1,5g*

17
18
19
20
21

*Timbal de mongetes verdes, patata i ou dur
Llenties amb verdures
Fruita fresca/Pa
609,0Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,8g - HC:89,2g
AGS:2,9g - Sucre:22,6g - Sal:1,4g*

*Paella de verdures
Lluç a la planxa amb enciam, pastanaga i
blat de moro
logurt/Pa
580,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:13,1g - HC:87,0g
AGS:2,2g - Sucre:19,4g - Sal:2,3g*

*Mongeta vermella amb arròs basmati i
moniato
Nuggets de pollastre amb amanida de
tomàquet
Fruita fresca/Pa*

*Sopa d'au amb fideus
Estofat de vedella a la jardineria
Fruita fresca/Pa
814,3Kcal - Prot:43,4g - Lip:39,0g - HC:69,7g
AGS:15,2g - Sucre:25,0g - Sal:1,8g*

*Espirals amb tomàquet
Gall dindi a la planxa amb enciam, pastanaga i
olives
Fruita fresca/Pa
618,5Kcal - Prot:37,2g - Lip:15,6g - HC:78,8g
AGS:2,9g - Sucre:18,6g - Sal:2,3g*

24
25
26
27
28

*Macarrons amb carbonara
Castanyola al grill amb cous cous
Fruita fresca/Pa
757,9Kcal - Prot:38,4g - Lip:21,8g - HC:98,4g
AGS:8,6g - Sucre:21,6g - Sal:2,9g*

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

*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 - Sucre:19,1g - Sal:2,4g*

*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 - Sucre:26,7g - Sal:2,3g*

*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 - Sucre:17,5g - Sal:1,8g*

31

*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 - Sucre:19,0g - Sal:2,6g*