

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01

*Cus cús amb verdures
Llenties amb pastanaga
logurt/Pa
568,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:8,4g - HC:92,6g
AGS:1,4g - Sucre:20,3g - Sal:1,5g*

02

*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 - Sucre:24,0g - Sal:2,0g*

03

*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 - Sucre:26,3g - Sal:2,1g*

04

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

07

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

08

*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 - Sucre:19,1g - Sal:1,9g*

09

*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 - Sucre:21,6g - Sal:2,8g*

10

*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 - Sucre:24,6g - Sal:2,0g*

11

*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 - Sucre:21,8g - Sal:1,9g*

14

*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 - Sucre:29,5g - Sal:3,6g*

15

*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 - Sucre:21,4g - Sal:1,3g*

16

*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 - Sucre:19,0g - Sal:2,1g*

17

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

18

*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 - Sucre:24,5g - Sal:2,4g*

21

*Mongetes tendres amb patates al vapor
Truita de carbassó amb amanida d'enciam
Fruita fresca/Pa
530,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:15,2g - HC:68,7g
AGS:2,4g - Sucre:20,2g - Sal:1,8g*

22

*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*

23

*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*

24

DINAR CARNESTOLTES
*Llacets amb tomàquet gratinats amb
formatge
Varetes de lluç amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Natilles de xocolata*

25

*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*

28

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**