

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

Arròs amb salsa de tomàquet
Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Fruita fresca i Pa blanc/integral
655,9Kcal - Prot:35,3g - Lip:23,1g - HC:84,0g
AGS:5,2g - Sucres:17,5g - Sal:1,8g

03

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

04

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

05

Crema de carbassó amb crostons
Cigrons saltejats amb pernil salat
Fruita fresca i Pa blanc/integral
610,9Kcal - Prot:27,6g - Lip:14,0g - HC:86,3g
AGS:4,7g - Sucres:24,6g - Sal:2,0g

06

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)
Filet de lluç a la planxa amb enciam i cogombre
Fruita fresca i Pa blanc/integral
568,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,8g - HC:65,8g
AGS:5,6g - Sucres:22,5g - Sal:1,5g

09

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

10

Sopa d'au amb estrelles
Arròs a la milanesa veggie (verdures, salsa de tomàquet i soja texturitzada)
iogurt i Pa blanc/integral
684,7Kcal - Prot:33,3g - Lip:13,9g - HC:104,3g
AGS:4,7g - Sucres:26,7g - Sal:1,2g

11

Espaguetis napolitana (salsa de tomàquet trossos i orenga)
Medalló de salmó a la planxa amb enciam i olives
Fruita fresca i Pa blanc/integral
632,8Kcal - Prot:27,2g - Lip:21,1g - HC:79,8g
AGS:2,9g - Sucres:19,0g - Sal:2,1g

12

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Fruita fresca i Pa blanc/integral
681,3Kcal - Prot:43,3g - Lip:25,7g - HC:65,3g
AGS:7,5g - Sucres:25,2g - Sal:2,3g

13

Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot)
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Fruita fresca i Pa blanc/integral
615,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:28,4g - HC:59,0g
AGS:8,0g - Sucres:24,5g - Sal:2,4g

16

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

17

Cigrons amb verdures
Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
iogurt i Pa blanc/integral
682,0Kcal - Prot:41,2g - Lip:26,6g - HC:64,3g
AGS:7,0g - Sucres:25,4g - Sal:1,6g

18

Ensaladilla (mongeta tendra, pastanaga, patata i pèsols)
Salsitxes en salsa
Fruita fresca i Pa blanc/integral
610,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:38,2g - HC:41,1g
AGS:9,2g - Sucres:18,1g - Sal:3,5g

19

Fideuà de marisc
Truita de carbassó amb amanida d'enciam
Fruita fresca i Pa blanc/integral
609,0Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,8g - HC:89,2g
AGS:2,9g - Sucres:22,6g - Sal:1,4g

20

Amanida d'arròs (blat de moro, pastanaga, tomàquet i ceba)
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Fruita fresca i Pa blanc/integral
646,3Kcal - Prot:22,4g - Lip:8,7g - HC:110,8g
AGS:1,1g - Sucres:19,2g - Sal:1,5g

23

Espirals amb tomàquet
Llenties amb verdures
Fruita fresca i Pa blanc/integral
609,0Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,8g - HC:89,2g
AGS:2,9g - Sucres:22,6g - Sal:1,4g

24

Amanida d'arròs, enciam, formatge fresc i blat de moro
Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga
Pinya colada (iogurt amb pinya, coco i cereals) i Pa blanc/integral
580,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:13,1g - HC:87,0g
AGS:2,2g - Sucres:19,4g - Sal:2,3g

25

Cigrons saltejats amb ou dur i orenga
Pollastre arrebossat amb amanida de tomàquet
Fruita fresca i Pa blanc/integral
696,7Kcal - Prot:43,0g - Lip:19,7g - HC:80,6g
AGS:4,8g - Sucres:23,1g - Sal:2,3g

26

Crema de pastanaga
Fricandó de vedella a la jardinera
Fruita fresca i Pa blanc/integral
771,7Kcal - Prot:36,7g - Lip:38,7g - HC:65,1g
AGS:15,2g - Sucres:25,0g - Sal:1,8g

27

Mongeta verda amb patata
Gall dindi a la planxa amb enciam i olives
Fruita fresca i Pa blanc/integral
618,5Kcal - Prot:37,2g - Lip:15,6g - HC:78,8g
AGS:2,9g - Sucres:18,6g - Sal:2,3g

30

Macarrons amb carbonara
Medalló de salmó a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca i Pa blanc/integral
659,6Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,1g - HC:72,9g
AGS:9,1g - Sucres:19,7g - Sal:3,0g

31

Coliflor saltejada amb patata
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
iogurt i Pa blanc/integral
601,8Kcal - Prot:20,5g - Lip:23,9g - HC:69,0g
AGS:5,2g - Sucres:27,6g - Sal:1,0g