

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01
 Mongetes blanques amb verdures
 Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca i Pa blanc/integral
 612,4Kcal - Prot:40,4g - Lip:13,7g - HC:72,5g
 AGS:5,5g - Sucres:19,1g - Sal:1,9g

02
 Crema de carbassa
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives
 Fruita fresca i Pa blanc/integral
 602,2Kcal - Prot:24,8g - Lip:27,2g - HC:62,3g
 AGS:7,4g - Sucres:26,7g - Sal:2,3g

03
**DIA DE LLIBRE
 DISPOSICIÓ**

06
FESTIU

07
 Verdura tricolor a l'oli d'all (mongeta verda,
 pastanaga i patata)
 Llenties amb arròs
 logurt i Pa blanc/integral
 686,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,2g - HC:80,1g
 AGS:8,1g - Sucres:19,0g - Sal:2,6g

08
 Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot
 vermell)
 Llom arrebossat amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca i Pa blanc/integral
 610,5Kcal - Prot:31,5g - Lip:19,9g - HC:72,2g
 AGS:11,2g - Sucres:24,0g - Sal:2,0g

09
 Cigrons amb verdures
 Pollastre al forn amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca i Pa blanc/integral
 725,5Kcal - Prot:42,7g - Lip:25,3g - HC:74,8g
 AGS:7,8g - Sucres:26,3g - Sal:1,9g

10
 Arròs tres delícies
 Lluç a la biscaïna
 Fruita fresca i Pa blanc/integral
 580,1Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,5g - HC:87,4g
 AGS:2,0g - Sucres:17,9g - Sal:1,6g

13
 Arròs amb salsa de tomàquet
 Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i
 pastanaga
 Fruita fresca i Pa blanc/integral
 695,9Kcal - Prot:35,3g - Lip:23,1g - HC:84,0g
 AGS:5,2g - Sucres:17,5g - Sal:1,8g

14
 Llenties amb verdures
 Truita francesa amb enciam i tomàquet
 logurt i Pa blanc/integral
 618,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:21,9g - HC:70,6g
 AGS:5,3g - Sucres:19,1g - Sal:1,9g

15
 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

16
 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

17
 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

20
 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

21
 Sopa d'au amb estrelles
 Arròs a la milanesa veggie (verdures, salsa
 de tomàquet i soja texturitzada)
 Fruita fresca i Pa blanc/integral
 684,7Kcal - Prot:33,3g - Lip:13,9g -
 HC:104,3g AGS:4,7g - Sucres:26,7g - Sal:1,2g

22
DINAR ESPECIAL FI DE CURS
 Macarrons gratinats
 Nuggets de pollastre amb patates xips
 Gelat i Pa blanc/integral

23

24

27

28

29

30

**BONES
 VACANCES
 A TOTS!**