

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**

**23**

**24**

**27**

**28**

**29**

**30**

**BONES  
 VACANCES  
 A TOTS!**