

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**27**

*Llenties a la riojana*  
*Truita francesa amb amanida d'enciam,*  
*tomàquet i blat de moro*  
*Fruita fresca/Pa*  
771,8Kcal - Prot:25,9g - Lip:33,1g - HC:84,6g  
AGS:8,1g - Sucres:19,5g - Sal:3,8g

**28**

*Crema de carbassó*  
*Cuixetes de pollastre al forn amb pebrots*  
*verds fregits*  
*logurt/Pa*  
576,7Kcal - Prot:33,1g - Lip:25,9g - HC:49,6g  
AGS:5,4g - Sucres:21,2g - Sal:1,6g

**29**

*Mongetes verdes amb patata al vapor*  
*Mandonguilles amb salsa*  
*Fruita fresca/Pa*  
680,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:33,1g - HC:64,3g  
AGS:1,2g - Sucres:20,5g - Sal:1,1g

**30**

*Amanida d'arròs*  
*Cap de llom amb amanida d'enciam,*  
*pastanaga i olives*  
*Fruita fresca/Pa*  
725,4Kcal - Prot:38,0g - Lip:25,9g - HC:83,4g  
AGS:7,8g - Sucres:23,4g - Sal:2,4g

**01**

*Macarrons amb tomàquet*  
*Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam,*  
*blat de moro i pastanaga*  
*Fruita fresca/Pa*  
642,9Kcal - Prot:32,5g - Lip:21,4g - HC:75,9g  
AGS:3,5g - Sucres:18,5g - Sal:2,5g

**04**

*Arròs amb salsa de tomàquet*  
*Croquetes de pernil amb amanida d'enciam,*  
*blat de moro i pastanaga*  
*Fruita fresca/Pa*  
607,1Kcal - Prot:11,1g - Lip:17,2g - HC:98,5g  
AGS:2,7g - Sucres:23,4g - Sal:3,4g

**05**

*Cigrons estofats*  
*Contra cuixa de pollastre al forn amb*  
*patates xips*  
*logurt/Pa*  
774,9Kcal - Prot:40,5g - Lip:29,2g - HC:80,7g  
AGS:6,2g - Sucres:18,0g - Sal:1,7g

**06**

*Mongeta verda amb patata*  
*Truita francesa amb amanida d'enciam,*  
*tomàquet i olives*  
*Fruita fresca/Pa*  
618,8Kcal - Prot:26,8g - Lip:22,2g - HC:74,3g  
AGS:2,9g - Sucres:18,9g - Sal:2,0g

**07**

*Coliflor gratinada amb beixamel i formatge*  
*Hamburguesa de vedella amb amanida*  
*d'enciam*  
*Fruita fresca/Pa*  
667,5Kcal - Prot:27,8g - Lip:38,1g - HC:57,9g  
AGS:17,3g - Sucres:31,5g - Sal:1,8g

**08**

*Espaguetis a la napolitana*  
*Medalló de salmó a la planxa amb amanida*  
*d'enciam, blat de moro i olives*  
*Fruita fresca/Pa*  
553,2Kcal - Prot:17,5g - Lip:20,5g - HC:67,7g  
AGS:3,5g - Sucres:19,5g - Sal:3,5g

**11**

*Fideuà de marisc*  
*Truita de carbassó amb amanida d'enciam*  
*Fruita fresca/Pa*  
476,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,2g - HC:57,3g  
AGS:2,1g - Sucres:20,0g - Sal:1,6g

**12**

*Llenties amb patates i pastanaga*  
*Salsitxes amb samfaina*  
*Gelat/Pa*  
721,1Kcal - Prot:30,5g - Lip:31,9g - HC:72,4g  
AGS:7,9g - Sucres:23,5g - Sal:3,9g

**13**

*"Ensaladilla" russa*  
*Pollastre al forn amb amanida d'enciam, blat*  
*de moro i olives*  
*Fruita fresca/Pa*  
687,6Kcal - Prot:35,8g - Lip:36,2g - HC:51,0g  
AGS:7,2g - Sucres:18,1g - Sal:2,5g

**14**

*Mongetes tendres amb patates al vapor*  
*Rodó de vedella amb salsa i xampinyons*  
*Fruita fresca/Pa*  
633,8Kcal - Prot:24,4g - Lip:23,7g - HC:78,4g  
AGS:9,7g - Sucres:23,3g - Sal:2,4g

**15**

*Arròs amb tomàquet*  
*Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam,*  
*tomàquet i pastanaga*  
*Fruita fresca/Pa*  
598,9Kcal - Prot:16,8g - Lip:17,9g - HC:87,0g  
AGS:2,8g - Sucres:19,0g - Sal:1,9g

**18**

*Llenties estofades*  
*Truita francesa amb amanida d'enciam,*  
*tomàquet i blat de moro*  
*Fruita fresca/Pa*  
719,1Kcal - Prot:30,0g - Lip:23,7g - HC:89,4g  
AGS:5,9g - Sucres:26,4g - Sal:3,6g

**19**

*Arròs amb salsa de tomàquet*  
*Carn magra amb amanida d'enciam,*  
*tomàquet i olives*  
*logurt/Pa*  
719,2Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,4g - HC:52,1g  
AGS:11,4g - Sucres:16,6g - Sal:4,2g

**20**

*Mongetes verdes amb patata al vapor*  
*Nuggets amb amanida de tomàquet*  
*Fruita fresca/Pa*  
593,7Kcal - Prot:15,8g - Lip:24,9g - HC:71,2g  
AGS:4,8g - Sucres:22,6g - Sal:2,0g

**21**

*Sopa d'au amb pasta*  
*Botifarra a la planxa amb amanida*  
*Fruita fresca/Pa*  
658,0Kcal - Prot:28,2g - Lip:30,8g - HC:63,7g  
AGS:8,4g - Sucres:22,2g - Sal:3,8g

**22**

*Amanida de pasta amb pernil dolç i ou dur*  
*Lluç al forn amb amanida d'enciam,*  
*pastanaga i olives*  
*Fruita fresca/Pa*  
532,5Kcal - Prot:25,8g - Lip:13,4g - HC:73,4g  
AGS:2,2g - Sucres:18,9g - Sal:2,2g

**25**

*Bròquil amb patata saltejat*  
*Hamburguesa a la planxa amb ceba*  
*caramel·litzada*  
*Fruita fresca/Pa*  
848,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:44,7g - HC:82,8g  
AGS:3,9g - Sucres:50,1g - Sal:2,2g

**26**

*Llenties estofades*  
*Croquetes de pollastre amb amanida de*  
*tomàquet*  
*logurt/Pa*  
573,6Kcal - Prot:32,7g - Lip:14,8g - HC:71,6g  
AGS:2,2g - Sucres:19,2g - Sal:1,6g

**27**

*Espaguetis a la carbonara*  
*Gall dindi amb verdures*  
*Fruita fresca/Pa*  
848,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:40,9g - HC:87,6g  
AGS:8,9g - Sucres:24,1g - Sal:4,5g

**28**

*Sopa d'au*  
*Truita de patata i ceba amb amanida*  
*d'enciam, tomàquet i blat de moro*  
*Fruita fresca/Pa*  
652,0Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,5g - HC:78,6g  
AGS:6,2g - Sucres:25,3g - Sal:3,6g

**29**

*Arròs amb salsa de tomàquet*  
*Lluç al forn amb amanida d'enciam i*  
*pastanaga*  
*Fruita fresca/Pa*  
664,9Kcal - Prot:15,8g - Lip:19,8g - HC:102,5g  
AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:2,5g