

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

05

*Timbal d'albergínia i tomàquet gratinat amb formatge i salsa pesto
Llenties guisades amb verdures i arròs integral*

*Pa i Fruita fresca de temporada
858,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:30,2g - HC:111,4g
AGS:7,5g - Sucres:53,7g - Sal:4,6g*

06

*Saltejat de mongetes tendres amb patates i pernil dolç
Filet de lluç al forn
Enciam i mezclum amb pastanaga*

*Pa integral i Fruita fresca de temporada
614,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:17,4g - HC:78,1g
AGS:5,1g - Sucres:19,3g - Sal:2,2g*

07

*Arròs amb salsa de tomàquet
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i blat de moro*

*Pa i logurt natural de proximitat
717,1Kcal - Prot:19,8g - Lip:28,6g - HC:93,4g
AGS:6,9g - Sucres:11,7g - Sal:2,6g*

08

*Espaguetis a la florentina (espinacs)
Truita de formatge
Enciam i tomàquet*

*Pa integral i Fruita fresca de temporada
521,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:26,1g - HC:41,8g
AGS:8,0g - Sucres:18,6g - Sal:2,2g*

09

*Patates en salsa verda amb pèsols
Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons i ceba*

*Pa i Fruita fresca de temporada
637,1Kcal - Prot:38,7g - Lip:20,4g - HC:69,3g
AGS:4,9g - Sucres:19,3g - Sal:1,7g*

*Cigrons estofats amb verdures
Escalope de vedella
Pebrots al forn*

*Pa i Fruita fresca de temporada
726,6Kcal - Prot:45,2g - Lip:19,4g - HC:86,3g
AGS:4,2g - Sucres:18,2g - Sal:1,8g*

12

Festiu

13

*Coliflor amb patates
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Enciam, poma i blat de moro*

*Pa integral i Fruita fresca de temporada
725,3Kcal - Prot:38,6g - Lip:26,9g - HC:77,5g
AGS:6,5g - Sucres:20,2g - Sal:2,0g*

14

*Crema de l'hort (carbassó i porro)
Cassoleta de rap i gambes amb patates*

*Pa i Fruita fresca de temporada
444,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:8,5g - HC:61,7g
AGS:1,4g - Sucres:22,1g - Sal:1,6g*

15

*Sopa d'au amb arròs
Rostit de llom amb saltejat de bolets*

*Pa integral i logurt natural de proximitat amb coulis de maduixa
596,8Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,2g - HC:58,3g
AGS:6,6g - Sucres:9,4g - Sal:1,8g*

16

*Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva
Bacallà al forn amb samfaina*

*Pa i Fruita fresca de temporada
633,0Kcal - Prot:18,3g - Lip:17,2g - HC:92,1g
AGS:2,3g - Sucres:22,8g - Sal:2,5g*

19

*Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i pastanaga*

*Pa i Fruita fresca de temporada
680,6Kcal - Prot:17,5g - Lip:28,9g - HC:92,2g
AGS:11,5g - Sucres:20,1g - Sal:1,5g*

20

*Cigrons estofats amb patates
Pollastre rostit al forn amb herbes provençals*

*Enciam i daus de formatge
Pa integral i logurt natural de proximitat
647,8Kcal - Prot:48,0g - Lip:21,9g - HC:58,7g
AGS:6,4g - Sucres:10,0g - Sal:2,3g*

21

*Sopa de lletres
Maires fresques a l'andalusa
Amanida de tomàquet i enciam*

*Pa i Fruita fresca de temporada
485,9Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,4g - HC:68,0g
AGS:1,6g - Sucres:18,2g - Sal:8,1g*

22

*Mongeta verda amb patata
Pit de gall dindi al forn
Xampinyons saltejats amb ceba*

*Pa integral i Fruita fresca de temporada
607,2Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,3g - HC:58,2g
AGS:5,1g - Sucres:22,6g - Sal:1,6g*

23

*Llenties amb verdures
Truita de patata i ceba
Formatge*

*Pa i Fruita fresca de temporada
683,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:26,6g - HC:72,3g
AGS:5,5g - Sucres:18,3g - Sal:2,8g*

26

*Canelons d'espinacs amb beixamel gratinats
Truita de tonyina*

*Tomàquet amanit amb orenga
Pa i Fruita fresca de temporada
550,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:17,3g - HC:64,9g
AGS:4,1g - Sucres:25,8g - Sal:1,6g*

27

*Mongetes blanques estofades amb verdures
Salsitxes a la planxa*

*Barreja d'enciams (romana i iceberg) amb tomàquet
Pa integral i Fruita fresca de temporada
710,4Kcal - Prot:28,9g - Lip:28,9g - HC:73,2g
AGS:7,5g - Sucres:21,9g - Sal:3,7g*

28

*Sopa de peix amb arròs
Pollastre amb salsa de formatges
Patates xips*

*Pa i Fruita fresca de temporada
622,3Kcal - Prot:43,6g - Lip:20,1g - HC:64,3g
AGS:6,4g - Sucres:18,1g - Sal:2,1g*

29

*Espirals a la carbonara
Filet de lluç al forn
Pastanaga saltejada*

*Pa integral i Fruita fresca de temporada
825,7Kcal - Prot:35,7g - Lip:32,3g - HC:92,8g
AGS:8,8g - Sucres:22,0g - Sal:2,6g*

30

Festiu