

LUNES

02

Crema de temporada (carbassa, moniato i porro)
Truita de patates
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca de temporada
585,9Kcal - Prot:19,8g - Lip:23,3g - HC:69,8g
AGS:4,9g - Sucre:22,8g - Sal:2,0g

MARTES

03

Macarrons amb tomàquet
Calamars a la planxa amb all i julivert
Mezclum amb olives negres
Pa integral i Fruita fresca de temporada
628,4Kcal - Prot:29,3g - Lip:19,4g - HC:79,2g
AGS:3,1g - Sucre:18,7g - Sal:2,5g

MIÉRCOLES

04

Arròs a la cassola
Daus de gall dindi a la jardineria
Pa i Fruita fresca de temporada
680,6Kcal - Prot:35,6g - Lip:19,9g - HC:86,4g
AGS:4,8g - Sucre:18,3g - Sal:1,6g

JUEVES

05

Cigrons amb espinacs
Salmó al forn amb anet
Enciam i pastanaga
Pa integral i logurt natural de proximitat
728,6Kcal - Prot:23,0g - Lip:30,7g - HC:81,2g
AGS:6,2g - Sucre:17,8g - Sal:2,7g

VIERNES

06

Verdura tricolor
Pernilets de pollastre amb herbes provençals
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca de temporada
617,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:23,1g - HC:61,8g
AGS:5,2g - Sucre:23,4g - Sal:1,9g

09

Crema de pastanaga
Mandonguilles guisades amb xampinyons
Pa i Fruita fresca de temporada
660,4Kcal - Prot:22,9g - Lip:32,0g - HC:64,5g
AGS:1,2g - Sucre:26,3g - Sal:1,5g

10

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i bacó)
Gall dindi a la planxa
Cogombre amanit
Pa integral i logurt natural de proximitat amb topping sorpresa
531,2Kcal - Prot:41,5g - Lip:21,7g - HC:38,0g
AGS:6,7g - Sucre:16,4g - Sal:2,5g

11

Paella d'hortalisses
Truita francesa
Tall de pernil salat
Pa de pagès amb tomàquet i oli d'oliva i Fruita fresca de temporada
574,2Kcal - Prot:19,4g - Lip:17,6g - HC:86,4g
AGS:3,3g - Sucre:17,2g - Sal:2,3g

12

Sopa de galets
Bacallà a la romana
Enciam i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca de temporada
497,7Kcal - Prot:23,9g - Lip:13,7g - HC:65,4g
AGS:2,3g - Sucre:18,4g - Sal:8,2g

13

Amanida de tomàquet amb formatge fresc i orenga
Mongetes seques estofades amb verdures i arròs basmati
Pa i Fruita fresca de temporada
640,5Kcal - Prot:33,4g - Lip:28,4g - HC:58,0g
AGS:5,5g - Sucre:16,5g - Sal:1,5g

16

Mongeta verda amb patata
Pit de pollastre amb llimona
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca de temporada
467,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,2g - HC:61,7g
AGS:3,0g - Sucre:19,9g - Sal:1,6g

17

Llenties amb arròs
Maires fresques a l'andalusa
Enciam i brots de soja
Pa integral i logurt natural de proximitat
566,3Kcal - Prot:37,3g - Lip:15,4g - HC:64,0g
AGS:4,1g - Sucre:9,6g - Sal:2,0g

18

Crema de carbassó
Fideuà de marisc
Pa i Fruita fresca de temporada
528,1Kcal - Prot:17,4g - Lip:8,3g - HC:91,5g
AGS:1,4g - Sucre:20,9g - Sal:1,5g

19

Cigrons saltejats amb verdures
Truita de pernil dolç
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca de temporada
563,8Kcal - Prot:36,8g - Lip:20,5g - HC:52,8g
AGS:3,4g - Sucre:17,1g - Sal:2,5g

20

Sopa d'au amb arròs
Fricandó de vedella amb sofregit de verdures
Patates xips
Pa i Fruita fresca de temporada
836,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:38,6g - HC:80,7g
AGS:14,4g - Sucre:18,6g - Sal:2,0g

23

Cassoleta d'arròs amb verdures
Truita de tonyina
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca de temporada
709,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,7g - HC:91,1g
AGS:7,7g - Sucre:21,3g - Sal:2,3g

24

Mongetes seques saltejades amb ceba i pastanaga
Pit de gall dindi a la planxa
Barreja d'enciams (iceberg i romana) i olives
Pa integral i Fruita fresca de temporada
588,7Kcal - Prot:40,4g - Lip:15,0g - HC:63,0g
AGS:2,7g - Sucre:17,9g - Sal:2,4g

25

Sopa amb pistons
Castanyola al grill

Pa i Fruita fresca de temporada
495,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,2g - HC:59,0g
AGS:2,3g - Sucre:18,7g - Sal:1,7g

26

Bròquil amb patates gratinat amb formatge
Hamburguesa mixta a la planxa
Amanida de tomàquet i enciam
Pa integral i logurt natural de proximitat amb daus de fruita fresca
579,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,2g - HC:54,9g
AGS:8,0g - Sucre:13,1g - Sal:2,6g

27

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 - Sucre:19,3g - Sal:1,7g

30

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 - Sucre:53,7g - Sal:4,6g



Cada mes comptarem amb una nova recepta especial per gaudir del peix al menjador