

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

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

02

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

03

Espaguettis 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

04

Cigrons estofats amb verdures
Escalopa 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

07

FESTIU

08

FESTIU

09

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

10

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

11

Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva
Salmó a la crema amb nachos i guacamole

Pa i Fruita fresca de temporada

14

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

15

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

16

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

17

Mongeta verda amb patata
Gall dindi a la planxa
Xampinyons saltejats
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

18

Llenties amb verdures
Truita de patates
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

21

DINAR ESPECIAL DE NADAL

22

23

24

25



28

29

30

31



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