

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Macarrons amb tomàquet
Truita d'espínacs
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca de temporada
521,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,8g - HC:57,2g
AGS:4,5g - Sucres:19,9g - Sal:1,8g

02

Coliflor amb patates
Contraixua 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

03

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

04

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

05

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

08

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

09

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

10

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

11

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

12

Lenties 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

15

FESTIU
LLIURE DISPOSICIÓ

16

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

17

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

18

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

19

Mezclum d'enciams amb taronja i nous
Cigrons amb verdures i arròs integral
Pa i logurt natural de proximitat amb daus de
pinya
740,0Kcal - Prot:37,8g - Lip:37,8g - HC:59,4g
AGS:11,3g - Sucres:10,1g - Sal:2,4g

22

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 - Sucres:22,8g - Sal:2,0g

23

Macarrons amb salsa de tomàquet
Gall de Sant Pere rostit amb patates

Pa integral i Fruita fresca de temporada
553,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:11,8g - HC:81,7g
AGS:3,0g - Sucres:17,8g - Sal:2,1g

24

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

25

Cigrons amb espínacs
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 - Sucres:17,8g - Sal:2,7g

26

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 - Sucres:23,4g - Sal:1,9g



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