

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

**ANY NOU**

04



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

05

06

**DIA DE REIS**

07

08

11

*Mongeta verda amb patata  
Pollastre al forn 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*

12

*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*

13

*Crema de carbassó  
Fideuà marinera  
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*

14

*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*

15

*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*


18

*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*

19

*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*

20

*Sopa amb pistons  
Bacallà gratinat amb flors de blat de moro  
  
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*

21

*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*

22

*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*

25

*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*

26

*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 - Sucre:19,3g - Sal:2,2g*

27

*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 - Sucre:11,7g - Sal:2,6g*

28

*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 - Sucre:18,6g - Sal:2,2g*

29

*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 - Sucre:18,2g - Sal:1,8g*