

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**01**

Crema de pastanaga  
Mandonguilles guisades amb xampinyons  
  
Pa i Fruita fresca de temporada  
467,4Kcal - Prot:22,9g - Lip:32,0g - HC:64,5g  
AGS:1,2g - Sucres:26,3g - Sal:1,5g

**02**

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 - Sucres:16,4g - Sal:2,5g

**03**

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

**04**

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 - Sucres:18,4g - Sal:8,2g

**05**

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

**08**

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 - Sucres:19,9g - Sal:1,6g

**09**

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 - Sucres:9,6g - Sal:2,0g

**10**

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 - Sucres:20,9g - Sal:1,5g

**11**

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 - Sucres:17,1g - Sal:2,5g

**12**

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 - Sucres:18,6g - Sal:2,0g


**15**

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 - Sucres:21,3g - Sal:2,3g

**16**

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 - Sucres:17,9g - Sal:2,4g

**17**

Sopa amb pistons  
Limanda gratinada amb formatge i arròs saltejat amb mongeta vermella  
  
Pa i Fruita fresca de temporada  
495,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,2g - HC:59,0g  
AGS:2,3g - Sucres:18,7g - Sal:1,7g

**18**

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 - Sucres:13,1g - Sal:2,6g

**19**

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

**22**

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

**23**

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

**24**

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

**25**

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

**26**

Cigrons estofats amb verdures  
Escalope de vedella  
Pebretons 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

**29**

**VACANCES**

**30**

**SETMANA**

**31**

**SANTA**



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