

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS


DIVENDRES

SANTA

05

06
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

06

07

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

07

08
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

08

09
SETMANA
Lenties amb verdures
Trita 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

09

12

Canelons d'espinacs
Trita de tonyina
Amanida de tomàquet amb orenga
Pa i fruita fresca de temporada
550,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:17,3g - HC:64,9g
AGS:4,1g - Sucres:25,8g - Sal:1,6g

13

13
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

14

14
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

15

15
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

16

16
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

19

19
Crema de temporada (carbassa, moniato i
porro)
Trita 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

20

20
Macarrons amb salsa de tomàquet
Calamars amb ceba
Mezclum amb olives negres
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

21

21
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 - Sucres:18,3g - Sal:1,6g

22

22
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 - Sucres:17,8g - Sal:2,7g

23

23
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

26

26
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 - Sucres:26,3g - Sal:1,5g


27

27
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

28

28
Paella d'hortalisses
Trita 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

29

29
Sopa de galets
Guisat de rap i calamar amb patates

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

30

30
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