

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

*Coliflor amb patates
Contracuíxa de pollastre a la planxa
Enciam, poma i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca de temporada
518,3Kcal - Prot:27,4g - Lip:18,9g - HC:54,0g
AGS:4,1g - Sucres:21,4g - Sal:1,6g*

02

*Vichyssoise
Cassoleta de rap i gambes amb patates
panadera

Pa i Fruita fresca de temporada
423,7Kcal - Prot:20,6g - Lip:8,1g - HC:62,8g
AGS:1,3g - Sucres:23,1g - Sal:1,5g*

03

*Amanida d'arròs amb pinya
Rostit de llom amb saltejat de bolets

Pa integral i logurt natural de proximitat
610,0Kcal - Prot:36,6g - Lip:18,4g - HC:70,7g
AGS:6,5g - Sucres:24,4g - Sal:1,7g*

04

*Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva
Bacallà al forn amb samfaina
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca de temporada
580,9Kcal - Prot:28,5g - Lip:13,2g - HC:77,8g
AGS:1,8g - Sucres:22,7g - Sal:2,2g*

07

*Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca de temporada
683,8Kcal - Prot:17,4g - Lip:28,8g - HC:93,1g
AGS:11,5g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g*

08

*Empedrat de cigrons
Pollastre rostit al forn amb herbes
provençals
Enciam i daus de formatge
Pa integral i Gelat
664,1Kcal - Prot:35,8g - Lip:24,0g - HC:70,3g
AGS:6,1g - Sucres:21,4g - Sal:1,9g*

09

*Sopa de lletres
Maires fresques a l'andalusa
Amanida de tomàquet i enciam
Pa i Fruita fresca de temporada
524,6Kcal - Prot:30,1g - Lip:14,6g - HC:66,1g
AGS:2,5g - Sucres:18,9g - Sal:1,8g*

10

*Amanida d'estiu (mongeta verda, patata i ou
dur picat)
Gall dindi a la planxa
Xampinyons saltejats
Pa integral i Fruita fresca de temporada
501,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:11,9g - HC:60,0g
AGS:3,0g - Sucres:24,5g - Sal:1,6g*

11

*Lenties amb verdures
Trita de patates
Formatge
Pa i Fruita fresca de temporada
751,0Kcal - Prot:37,5g - Lip:27,2g - HC:82,9g
AGS:7,5g - Sucres:21,8g - Sal:3,5g*

14

*Crema Saint Germain (pèsols i porro)
Trita de tonyina
Amanida de tomàquet amb orenga
Pa i Fruita fresca de temporada
702,6Kcal - Prot:25,4g - Lip:35,8g - HC:66,4g
AGS:10,8g - Sucres:22,0g - Sal:3,1g*

15

*Mongetes blanques estofades amb verdures
Salsitxes a la planxa
Barreja d'enciams (romana i iceberg) amb
tomàquet
Pa integral i Fruita fresca de temporada
716,8Kcal - Prot:29,1g - Lip:28,9g - HC:74,3g
AGS:7,6g - Sucres:23,0g - Sal:3,7g*

16

*Amanida d'arròs amb formatge fresc i blat de
moro
Pollastre amb salsa de formatges
Patates xips
Pa i Fruita fresca de temporada
721,5Kcal - Prot:45,1g - Lip:24,1g - HC:78,7g
AGS:8,2g - Sucres:19,2g - Sal:2,5g*

17

*Espirals a la carbonara
Filet de lluç al forn
Pastanaga saltejada
Pa integral i Fruita fresca de temporada
704,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:22,7g - HC:85,3g
AGS:8,7g - Sucres:28,6g - Sal:2,7g*

18

*Cigrons amb verdures i arròs integral
Croquetes de pollastre
Mezclum d'enciams amb taronja i nous
Pa i logurt natural de proximitat
551,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:16,1g - HC:76,3g
AGS:4,1g - Sucres:25,2g - Sal:1,5g*

21

*Crema d'hortalisses
Trita de patates
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca de temporada
589,1Kcal - Prot:19,7g - Lip:23,3g - HC:70,7g
AGS:4,9g - Sucres:23,6g - Sal:2,0g*

22

**DINAR
FI DE CURS**

23

**BONES
VACANCES!!!**

24



25

28

29

30