

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Mongeta verda amb patata
Pollastre arrebossat
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca de temporada
562,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:23,1g - HC:60,1g
AGS:5,9g - Sucre:22,7g - Sal:1,9g

04

Amanida de pasta
Filet de lluç a la planxa
Enciam i brots de soja
Pa integral i logurt natural de proximitat
525,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:12,7g - HC:71,1g
AGS:2,1g - Sucre:16,7g - Sal:2,1g

05

Llenties estofades
Truita de patates
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca de temporada
507,8Kcal - Prot:17,7g - Lip:13,8g - HC:72,4g
AGS:2,2g - Sucre:19,9g - Sal:2,5g

06

Sopa d'au amb arròs
Fricandó de vedella amb sofregit de verdures
Patates xips
Pa integral i Fruita fresca de temporada
823,6Kcal - Prot:37,9g - Lip:38,8g - HC:75,9g
AGS:14,4g - Sucre:18,0g - Sal:2,0g

07

Estofat de cigrons
Salmó a la planxa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca de temporada
638,9Kcal - Prot:37,8g - Lip:22,1g - HC:66,6g
AGS:3,5g - Sucre:16,0g - Sal:3,0g

10

Cassoleta d'arròs amb verdures
Truita de pernil dolç
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca de temporada
706,4Kcal - Prot:25,3g - Lip:25,7g - HC:90,2g
AGS:7,7g - Sucre:20,6g - Sal:2,3g

11

Amanida de mongetes blanques amb cuscús
Pit de gall dindi a la planxa
Barreja d'enciams (iceberg i romana) i olives
Pa integral i Fruita fresca de temporada
581,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:20,0g - HC:64,5g
AGS:4,2g - Sucre:16,2g - Sal:2,4g

12

Sopa amb pistons
Hamburguesa vegetal amb formatge a la planxa
Amanida de tomàquet i enciam
Pa i Fruita fresca de temporada
444,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:8,5g - HC:61,7g
AGS:1,4g - Sucre:22,1g - Sal:1,6g

13

Amanida d'estiu (mongetes tendres amb tonyina i maionesa)
Cigrons amb espinacs
Pa integral i logurt natural de proximitat
563,0Kcal - Prot:18,6g - Lip:18,4g - HC:71,6g
AGS:2,5g - Sucre:20,0g - Sal:1,5g

14

Patates estofades amb verdures
Bacallà a l'andalusa
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca de temporada
626,7Kcal - Prot:30,5g - Lip:21,6g - HC:74,4g
AGS:8,1g - Sucre:21,7g - Sal:2,1g

17

Arròs amb salsa de tomàquet
Botifarra a la planxa
Ceba caramel·litzada
Pa i Fruita fresca de temporada
827,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:28,4g - HC:118,3g
AGS:7,6g - Sucre:49,3g - Sal:4,2g

18

Vichyssoise
Mongetes saltejades amb ceba i pastanaga
Enciam i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca de temporada
542,5Kcal - Prot:18,2g - Lip:10,1g - HC:82,3g
AGS:1,6g - Sucre:26,6g - Sal:1,8g

19

Espaguetis a la florentina (espinacs)
Filet de lluç al forn
Enciam i mezclum amb pastanaga
Pa i logurt natural de proximitat
658,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:19,6g - HC:83,8g
AGS:6,5g - Sucre:22,2g - Sal:2,3g

20

Pèsols saltejats amb patates
Pizza casolana
Enciam i tomàquet
Pa integral i Fruita fresca de temporada
595,5Kcal - Prot:26,6g - Lip:24,6g - HC:58,5g
AGS:7,1g - Sucre:22,1g - Sal:2,5g

21

**FESTA
ACORDADA**

24

**SEGONA
PASQUA**

25

Macarrons amb samfaina
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Enciam, poma i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca de temporada
616,5Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,9g - HC:75,8g
AGS:4,1g - Sucre:18,6g - Sal:1,8g


26

Cigrons amb verdures
Truita de formatge
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca de temporada
513,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:10,6g - HC:80,7g
AGS:1,8g - Sucre:21,8g - Sal:1,4g

27

Amanida d'arròs i verdures
Rostit de llom amb saltejat de bolets
Enciam i pastanaga
Pa integral i logurt natural de proximitat
617,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:17,1g - HC:85,2g
AGS:4,0g - Sucre:19,2g - Sal:1,8g

28

Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva
Gall de Sant Pere en salsa amb quinoa i lletia

Pa i Fruita fresca de temporada
610,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:15,5g - HC:79,7g
AGS:7,2g - Sucre:23,2g - Sal:1,6g

31

Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca de temporada
710,4Kcal - Prot:21,4g - Lip:31,4g - HC:82,9g
AGS:1,7g - Sucre:16,6g - Sal:1,3g



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