

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

02

Verdura tricolor a l'oli d'all
Pollastre amb xampinyons
Fruita fresca /pa integral
639,7Kcal - Prot:38,4g - Lip:24,4g - HC:61,5g
AGS:5,6g - Sucre:23,9g - Sal:1,9g

03

Arròs ecològic amb verdures
Bacallà a la biscaïna
Fruita ecològica/Pa
427,3Kcal - Prot:9,0g - Lip:4,1g - HC:85,5g
AGS:0,7g - Sucre:18,3g - Sal:1,0g

06

Lenties ecològiques amb pastanaga
Gall dindi a la planxa amb ceba all i julivert.
Fruita fresca/Pa
568,2Kcal - Prot:29,6g - Lip:16,2g - HC:75,0g
AGS:3,1g - Sucre:20,1g - Sal:1,9g

07

Arròs a la cassola
Ous durs amb enciam, pastanaga i tomàquet
logurt/Pa
804,5Kcal - Prot:42,5g - Lip:28,5g - HC:92,1g
AGS:8,0g - Sucre:25,6g - Sal:2,3g

08

Mongetes verdes amb patata al vapor
Mandonguilles mixtes a la jardineria
Fruita fresca/Pa
708,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:33,2g - HC:70,1g
AGS:1,2g - Sucre:20,7g - Sal:1,2g

09

Macarrons ecològics amb tonyina
Llom a la planxa amb enciam, escarola i magrana
Fruita fresca /pa integral
627,9Kcal - Prot:30,7g - Lip:15,7g - HC:86,3g
AGS:2,6g - Sucre:25,7g - Sal:2,1g

10

Crema de llegums
Contra-cuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
530,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,0g - HC:53,2g
AGS:4,9g - Sucre:18,9g - Sal:1,8g

13

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb enciam, pastanaga i pebrot vermell
Fruita ecològica fresca/Pa
651,4Kcal - Prot:12,2g - Lip:19,0g - HC:104,3g
AGS:2,9g - Sucre:23,8g - Sal:4,0g

14

Cigrons amb verdures
Pollastre al forn amb patates panadera
Fruita fresca/Pa
749,6Kcal - Prot:41,4g - Lip:24,0g - HC:85,3g
AGS:4,8g - Sucre:18,6g - Sal:1,8g

15

Espaguetis integrals amb oli d'oliva i orenga
Salmó amb verdures (ceba, tomàquet i pastanaga)
Fruita fresca/Pa
519,6Kcal - Prot:12,8g - Lip:14,2g - HC:81,3g
AGS:4,6g - Sucre:20,3g - Sal:1,8g

16

Bròquil bullit amb patata
Vedella amb salsa i xampinyons
Fruita fresca /pa integral
573,5Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,2g - HC:51,9g
AGS:7,5g - Sucre:24,9g - Sal:1,9g

17

Sopa d'au amb pistons
Llom planxa amb tomàquet al forn
logurt/Pa
683,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:24,6g - HC:83,3g
AGS:6,4g - Sucre:25,2g - Sal:4,0g

20

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi)
Trita de tonyina amb enciam, blat de moro i olives
Fruita fresca/Pa
669,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:29,0g - HC:76,2g
AGS:8,7g - Sucre:26,9g - Sal:3,9g

21

Fesols bullits amb oli d'oliva
Bacallà amb samfaina (tomàquet , ceba pebrot vermell i verd)
Fruita fresca/Pa
855,0Kcal - Prot:33,3g - Lip:41,7g - HC:83,1g
AGS:11,1g - Sucre:20,1g - Sal:5,0g

22

Mongetes verdes amb patates
Conill rostit amb ceba, pastanaga i tomàquet
logurt/Pa
668,7Kcal - Prot:40,0g - Lip:25,9g - HC:64,8g
AGS:7,5g - Sucre:26,2g - Sal:1,9g

23

Enciam, tomàquet, tonyina i croqueta
Fideuà de marisc
Fruita fresca /pa integral
795,20Kcal - Prot:32,40g - Lip:37,9g - HC:72,0g
AGS:9,8g - Sucre:19,0g - Sal:2,8g

24

Crema de cigrons
Pollastre al forn amb enciam, olives i tomàquet
Fruita fresca/Pa
675,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:18,4g - HC:96,0g
AGS:3,1g - Sucre:17,6g - Sal:2,0g

27

Lenties ecològiques amb pastanaga
Salmó al forn amb enciam, tomàquet
Fruita fresca/Pa
558,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:16,0g - HC:73,7g
AGS:3,1g - Sucre:20,1g - Sal:1,8g

28

Paella mixta (Arròs ECO)
Pernilets de pollastre en salsa amb xampinyons
Fruita ecològica/Pa
715,5Kcal - Prot:40,6g - Lip:21,6g - HC:85,9g
AGS:5,3g - Sucre:18,5g - Sal:1,6g

29

Pèsols saltejats amb patates
Llom planxa amb enciam, fulles de roure i pebrot vermell
Fruita fresca/Pa
771,0Kcal - Prot:27,6g - Lip:18,2g - HC:115,3g
AGS:2,5g - Sucre:28,5g - Sal:3,2g

30

Espirals ecològiques amb tomàquet
Lluç al forn o a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
logurt de sabors / pa integral
634,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:17,7g - HC:83,8g
AGS:4,8g - Sucre:24,6g - Sal:2,5g