

DILLUNS

02

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet
Croquetes de pernil amb amanida d'enciam,
pastanaga i olives
Fruita ecològica fresca/Pa
651,4Kcal - Prot:12,2g - Lip:19,0g - HC:104,3g
AGS:2,9g - Sucres:23,8g - Sal:4,0g

DIMARTS

03

Cigrons ecològics 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 - Sucres:18,6g - Sal:1,8g

DIMECRES

04

Espaguetis ecològics amb salsa de xampinyons
Salmó a la planxa amb amanida d'enciam,
blat de moro i olives
Fruita fresca/Pa
519,6Kcal - Prot:12,8g - Lip:14,2g - HC:81,3g
AGS:4,6g - Sucres:20,3g - Sal:1,8g

DIJOUS

05

Bròquil amb beixamel gratinat amb formatge
Vedella amb salsa de pastanagues
Fruita fresca/Pa
573,5Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,2g - HC:51,9g
AGS:7,5g - Sucres:24,9g - Sal:1,9g

DIVENDRES

06

Sopa d'au amb fideus
Truita de patates amb amanida d'enciam,
tomàquet i olives
logurt/Pa
683,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:24,6g - HC:83,3g
AGS:6,4g - Sucres:25,2g - Sal:4,0g

09

Crema de pastanaga
Salsitxes a la planxa amb patates xips
Fruita fresca/Pa
669,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:29,0g - HC:76,2g
AGS:8,7g - Sucres:26,9g - Sal:3,9g

10

Fideuà de marisc (Fideus ECO)
Conill rostit amb ceba, pastanaga i
tomàquet
Fruita fresca/Pa
855,0Kcal - Prot:33,3g - Lip:41,7g - HC:83,1g
AGS:11,1g - Sucres:20,1g - Sal:5,0g

11

Mongetes verdes amb patates
Filet de pollastre a la planxa amb amanida
d'enciam, tomàquet i blat de moro
logurt/Pa
668,7Kcal - Prot:40,0g - Lip:25,9g - HC:64,8g
AGS:7,5g - Sucres:26,2g - Sal:1,9g

12

FESTIU

13

FESTIU

16

Llenties ecològiques amb pastanaga
Truita francesa amb amanida d'enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
558,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:16,0g - HC:73,7g
AGS:3,1g - Sucres:20,1g - Sal:1,8g

17

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 - Sucres:18,5g - Sal:1,6g

18

Pèsols saltejats amb patates
Llom rostit amb pebrot i ceba
Fruita fresca/Pa
771,0Kcal - Prot:27,6g - Lip:18,2g - HC:115,3g
AGS:2,5g - Sucres:28,5g - Sal:3,2g

19

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

20

Sopa de lletres
Estofat de vedella amb patates i minestra
Fruita fresca/Pa
701,8Kcal - Prot:31,1g - Lip:31,6g - HC:68,9g
AGS:11,8g - Sucres:19,3g - Sal:1,5g

23

Mongetes tendres amb patates al vapor
Hamburguesa a la planxa amb ceba
caramel·litzada
Fruita fresca/Pa
745,5Kcal - Prot:22,2g - Lip:20,4g - HC:94,6g
AGS:6,8g - Sucres:53,0g - Sal:2,9g

24

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet
Salmó a la planxa amb enciam, pastanaga i
blat de moro
logurt sabors/Pa
721,6Kcal - Prot:31,9g - Lip:25,5g - HC:89,5g
AGS:5,3g - Sucres:23,6g - Sal:2,1g

25

Macarrons ecològics amb carbonara
Filet de pollastre al forn amb amanida
d'enciam, blat de moro i olives
Fruita ecològica/Pa
819,8Kcal - Prot:42,3g - Lip:34,6g - HC:81,3g
AGS:11,9g - Sucres:20,5g - Sal:3,1g

26

Crema de verdures
Truita de patata i ceba amb amanida
d'enciam i tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
564,4Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,2g - HC:75,4g
AGS:3,2g - Sucres:22,6g - Sal:3,8g

27

Cigrons ecològics amb patata
Magra de porc amb tomàquet
Fruita fresca/Pa
669,4Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,1g - HC:73,8g
AGS:4,6g - Sucres:20,0g - Sal:1,6g

30

Tallarines ecològics napolitana
Truita amb formatge i amanida d'enciam, blat
de moro i olives
Fruita fresca/Pa
709,6Kcal - Prot:28,7g - Lip:28,2g - HC:81,2g
AGS:8,3g - Sucres:20,1g - Sal:2,9g

31

Sopa de l'avia
Vedella a la jardinera
Fruita fresca/Pa
732,8Kcal - Prot:34,2g - Lip:32,8g - HC:70,5g
AGS:11,9g - Sucres:19,6g - Sal:1,6g