

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

02

Verdura tricolor a l'oli d'all
Pollastre al forn amb amanida d'enciam,
tomàquet i pastanaga
Fruita fresca/Pa
639,7Kcal - Prot:38,4g - Lip:24,4g - HC:61,5g
AGS:5,6g - Sucres:23,9g - Sal:1,9g

03

Arròs amb verdures
Cua de rap a la biscaïna
Fruita fresca/Pa
427,3Kcal - Prot:9,0g - Lip:4,1g - HC:85,5g
AGS:0,7g - Sucres:18,3g - Sal:1,0g

06

Llenties amb verdures
Truita francesa amb amanida d'enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
568,2Kcal - Prot:29,6g - Lip:16,2g - HC:75,0g
AGS:3,1g - Sucres:20,1g - Sal:1,9g

07

Paella de verdures
Lluç a la planxa amb pastanaga saltejada
logurt/Pa
804,5Kcal - Prot:42,5g - Lip:28,5g - HC:92,1g
AGS:8,0g - Sucres:25,6g - Sal:2,3g

08

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

09

Macarrons ecològics amb tonyina
Pernilets de pollastre al forn amb amanida
d'enciam, tomàquet i olives
Fruita ecològica/Pa integral
627,9Kcal - Prot:30,7g - Lip:15,7g - HC:86,3g
AGS:2,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,1g

10

Crema de carbassó
Llom a la planxa amb amanida d'enciam,
pastanaga i blat de moro
Fruita fresca/Pa
530,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,0g - HC:53,2g
AGS:4,9g - Sucres:18,9g - Sal:1,8g

13

Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam,
pastanaga i olives
Fruita fresca/Pa
651,4Kcal - Prot:12,2g - Lip:19,0g - HC:104,3g
AGS:2,9g - Sucres: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 - Sucres:18,6g - Sal:1,8g

15

Espaguetis ecològics amb oli d'oliva i orenga
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

16

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

17

Sopa d'au amb pistons
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

20

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

21

Fideuà de marisc
Filet de pollastre a la planxa amb amanida
d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
855,0Kcal - Prot:33,3g - Lip:41,7g - HC:83,1g
AGS:11,1g - Sucres: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 - Sucres:26,2g - Sal:1,9g

23

Mongetes blanques ecològiques estofades
amb xoriç
Truita de tonyina amb amanida d'enciam,
blat de moro i olives
Fruita fresca/Pa integral
795,20Kcal - Prot:32,40g - Lip:37,9g -
HC:72,0g AGS:9,8g - Sucres:19,0g - Sal:2,8g

24

Arròs tres delícies
Bacallà empanat amb amanida d'enciam,
tomàquet i pastanaga
Fruita fresca/Pa
675,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:18,4g - HC:96,0g
AGS:3,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,0g

27

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

28

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

29

Pèsols saltejats amb patates
Llom a la planxa amb amanida de fulla de
roure
Fruita fresca/Pa
771,0Kcal - Prot:27,6g - Lip:18,2g - HC:115,3g
AGS:2,5g - Sucres:28,5g - Sal:3,2g

30

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