

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

*Canelons gratinats
Filet de rosada al forn
amb enciam i pastanaga
iogurt*

649,8Kcal - Prot:34,7g - Lip:28,1g - HC:62,4g
AGS:9,5g - Azúcares:27,3g - Sal:3,5g

03

*Purrusalda (Patata, porro i bacallà
desmigat)
Llom adobat al forn
amb amanida de tomàquet
Fruita*

529,4Kcal - Prot:24,3g - Lip:12,7g - HC:74,9g
AGS:2,7g - Azúcares:19,7g - Sal:4,1g

04

*Mongetes blanques estofades
Contraçuixa pollastre planxa
Amb amanida de cogombre i remolatxa
Fruita*

602,9Kcal - Prot:39,9g - Lip:13,6g - HC:71,2g
AGS:2,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g

05

*Arròs marinera
Truita de patates
amb enciam, tonyina i api
Fruita*

756,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:26,6g - HC:100,9g
AGS:5,1g - Azúcares:18,6g - Sal:3,8g

06

*Crema pastanaga
Llenties amb sofregit de tomàquet, ceba i
verdurettes
enciam i blat de moro
Fruita*

491,3Kcal - Prot:15,8g - Lip:10,4g - HC:75,4g
AGS:1,7g - Azúcares:27,4g - Sal:3,3g

09

*Amanida completa amb llavors(enciam,
tomàquet, pastanaga, blat moro, pipes)
Macarrons napolitana amb formatge
amb carbassó rostit
iogurt*

616,4Kcal - Prot:22,2g - Lip:17,9g - HC:88,5g
AGS:4,8g - Azúcares:28,5g - Sal:2,1g

10

*Sopa d'Escudella (galets, col..)
Contraçuixa pollastre forn
amb enciam i pastanaga
Fruita*

591,9Kcal - Prot:35,5g - Lip:20,8g - HC:62,6g
AGS:5,0g - Azúcares:18,1g - Sal:3,9g

11

*Arròs amb tomàquet
Caçó marinera
amb enciam i soja
Fruita*

563,7Kcal - Prot:25,2g - Lip:11,7g - HC:85,6g
AGS:1,9g - Azúcares:18,3g - Sal:2,1g

12

*Llenties amb patates i verdures
Truita francesa
amb enciam, blat de moro, olives
Fruita*

583,8Kcal - Prot:29,0g - Lip:17,2g - HC:76,7g
AGS:3,3g - Azúcares:19,1g - Sal:2,1g

13

*Mongetes tendres amb patates i pastanaga
Botifarra al forn
amb enciam i olives
Fruita*

641,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:30,5g - HC:63,4g
AGS:7,9g - Azúcares:22,0g - Sal:4,5g

16

*Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro,
pèsol i truita)
Salmó al forn
enciam, api, olives
iogurt*

779,4Kcal - Prot:35,8g - Lip:29,9g - HC:90,2g
AGS:6,2g - Azúcares:22,4g - Sal:2,6g

17

*Sopa de peix
Estofat de vedella
amb xampinyons i salsa jardinera
Fruita*

729,2Kcal - Prot:36,4g - Lip:35,1g - HC:62,9g
AGS:12,3g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

18

*Mongetes blanques estofades amb porro i
pastanaga
Truita de patates
amb enciam
Fruita*

661,1Kcal - Prot:22,5g - Lip:19,3g - HC:88,2g
AGS:3,1g - Azúcares:20,3g - Sal:3,5g

19

*Espirals amb tomàquet i alfàbrega
Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i blat de moro
Fruita*

700,7Kcal - Prot:38,2g - Lip:23,7g - HC:80,1g
AGS:5,3g - Azúcares:18,9g - Sal:1,8g

20

*Crema carbassó
Pizza de pernil i formatge
amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

670,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:19,3g - HC:100,5g
AGS:2,5g - Azúcares:21,5g - Sal:3,2g

23

*Amanida completa d'enciam, pastanaga, blat
de moro, panses, nous i olives
Paella mixta (pollastre, sèpia, pèsols)
iogurt*

618,2Kcal - Prot:23,9g - Lip:16,7g - HC:91,1g
AGS:4,9g - Azúcares:24,6g - Sal:1,9g

24

*Bròquil gratinat amb beixamel
Calamars planxa amb julivert
amb amanida de cogombre
Fruita*

497,8Kcal - Prot:31,3g - Lip:17,6g - HC:48,9g
AGS:5,5g - Azúcares:21,5g - Sal:2,7g

25

*Cigrons estofats amb verdures
Truita francesa amb formatge
amb enciam, api, olives
Fruita*

701,6Kcal - Prot:30,3g - Lip:29,8g - HC:71,4g
AGS:8,1g - Azúcares:18,0g - Sal:2,8g

26

*Sopa d'au amb pasta
Magra amb tomàquet
amb patatetes
Fruita*

622,3Kcal - Prot:40,0g - Lip:21,1g - HC:64,9g
AGS:5,5g - Azúcares:19,7g - Sal:4,0g

27

*Espaguetis amb sofregit de tomàquet i orenga
Fogonero forn
amb enciam i soja
Fruita*

538,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:14,1g - HC:76,2g
AGS:2,8g - Azúcares:17,8g - Sal:2,1g

30

*Arròs a la cassola amb pollastre
Truita d'espinacs
amb enciam i tomàquet
Flam de vainilla*

698,0Kcal - Prot:21,2g - Lip:20,7g - HC:106,3g
AGS:4,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,4g

31

*Crema de verdures (mongeta, patata,
pastanaga i, pèsol i carbassa)
Croquetes de l'avia
amb enciam pastanaga i olives
Fruita*

526,1Kcal - Prot:17,4g - Lip:22,1g - HC:61,6g
AGS:4,1g - Azúcares:21,4g - Sal:2,1g