

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

TORNEM A
L'ESCOLA !!



14

Amanida d'arròs amb pollastre, pastanaga i blat de moro
Croquetes de l'àvia 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

15

Crema de verdures (mongeta, patata, pastanaga i, pèsol i carbassa)
Truita d'espínacs i patata 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

16

Empedrat de lleties amb pebrot, olives i blat de moro
Salsitxes de porc al forn amb enciam i blat de moro
Fruita
725,4Kcal - Prot:31,2g - Lip:30,3g - HC:75,9g
AGS:8,5g - Azúcares:21,6g - Sal:3,7g

17

Amanida alemanya (patata, frankfurt, cogombret, ceba i olives)
Rodó de gall dindi rostit amb enciam i pastanaga
Fruita
669,3Kcal - Prot:22,4g - Lip:22,8g - HC:85,0g
AGS:6,3g - Azúcares:26,4g - Sal:4,3g

18

Llacets amb sofregit de tomàquet i orenga
Lluç al forn amb carbassó
Fruita
542,5Kcal - Prot:26,6g - Lip:10,9g - HC:80,8g
AGS:1,8g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g

21

Arròs amb tomàquet Estofat d'au amb enciam, blat de moro i olives iogurt
746,6Kcal - Prot:34,3g - Lip:24,2g - HC:94,9g
AGS:6,8g - Azúcares:26,9g - Sal:2,4g

22

Amanida russa amb tonyina i ou dur
Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i pastanaga
Fruita
641,5Kcal - Prot:14,9g - Lip:24,3g - HC:86,0g
AGS:4,2g - Azúcares:26,2g - Sal:4,6g

23

Mongeta verda amb patates
Cassoleta marinera amb rap, musclos i gambes amb amanida de pastanaga i soja
Fruita
612,0Kcal - Prot:20,1g - Lip:27,9g - HC:70,8g
AGS:12,1g - Azúcares:26,2g - Sal:1,4g

24

Amanida freda de cigrons amb tonyina i i vinagreta de tomàquet
Truita de carbassó amb enciam i olives
Fruita
658,2Kcal - Prot:21,0g - Lip:21,6g - HC:86,4g
AGS:2,9g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

25

Fideuà
Abadejo salsa verda amanida de mesclum i pipes de gira-sol
Fruita
586,4Kcal - Prot:32,6g - Lip:12,4g - HC:81,2g
AGS:2,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,0g

28

Amanida de pasta integral amb cherry, formatge fresc i panses
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

29

Amanida de patata amb blat de moro, pastanaga i olives
Cordon bleu 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

30

Mongetes blanques estofades
Contra cuixa 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