

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Espaguetis ecològics d'espelta amb tomàquet
Truita de xampinyons amb enciam, tomàquet
i blat de moro
Fruita fresca/Pa
669,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:29,0g - HC:76,2g
AGS:8,7g - Sucres:26,9g - Sal:3,9g

02

Espinacs saltats amb patates
Filet de lluç a la planxa amb minestra de
verdures al vapor
Fruita fresca/Pa integral
855,0Kcal - Prot:33,3g - Lip:41,7g - HC:83,1g
AGS:11,1g - Sucres:20,1g - Sal:5,0g

03

Paella de verdures
Pit de pollastre al forn amb enciam i olives
Fruita fresca/Pa
668,7Kcal - Prot:40,0g - Lip:25,9g - HC:64,8g
AGS:7,5g - Sucres:26,2g - Sal:1,9g

04

Mongetes blanques amb cous cous
Hamburguesa vegetal amb samfaina
Fruita fresca/Pa
651,4Kcal - Prot:12,2g - Lip:19,0g - HC:104,3g
AGS:2,9g - Sucres:23,8g - Sal:4,0g

05

Sopa de peix amb arròs integral
Botifarra al forn amb enciam iceberg
Flam d'ou/Pa
675,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:18,4g - HC:96,0g
AGS:3,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,0g

08

Llenties amb quinoa
Estofat de gall dindi amb minestra
Fruita fresca/Pa
558,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:16,0g - HC:73,7g
AGS:3,1g - Sucres:20,1g - Sal:1,8g

09

Arròs a la cassola
Truita francesa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca/Pa integral
715,5Kcal - Prot:40,6g - Lip:21,6g - HC:85,9g
AGS:5,3g - Sucres:18,5g - Sal:1,6g

10

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
natural i ceba
Salmó a la planxa amb enciam, pastanaga i
olives
logurt/Pa
771,0Kcal - Prot:27,6g - Lip:18,2g - HC:115,3g
AGS:2,5g - Sucres:28,5g - Sal:3,2g

11

Crema de pastanaga
Vedella a la jardinera
Fruita fresca/Pa integral
634,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:17,7g - HC:83,8g
AGS:4,8g - Sucres:24,6g - Sal:2,5g

12

Sopa d'olla
Filet de pollastre al forn amb patates cuites
Fruita fresca/Pa
701,8Kcal - Prot:31,1g - Lip:31,6g - HC:68,9g
AGS:11,8g - Sucres:19,3g - Sal:1,5g

15

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

16

Sopa de pistons
Pollastre rostit amb patata, tomàquet i ceba
logurt de llimona/Pa integral
721,6Kcal - Prot:31,9g - Lip:25,5g - HC:89,5g
AGS:5,3g - Sucres:23,6g - Sal:2,1g

17

Arròs integral amb verdures
Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i
blat de moro
Fruita fresca/Pa
819,8Kcal - Prot:42,3g - Lip:34,6g - HC:81,3g
AGS:11,9g - Sucres:20,5g - Sal:3,1g

18

Cigrons amb espinacs i mill
Mandonguilles a la jardinera
Fruita fresca/Pa integral
564,4Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,2g - HC:75,4g
AGS:3,2g - Sucres:22,6g - Sal:3,8g

19

Macarrons integrals amb sofregit de ceba,
tomàquet i formatge ratllat
Bacallà al forn amb enciam, olives i remolatxa
Fruita fresca/Pa
669,4Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,1g - HC:73,8g
AGS:4,6g - Sucres:20,0g - Sal:1,6g

22

Sopa de peix amb arròs
Truita de patata i ceba amb enciam,
pastanaga i blat de moro
Fruita fresca/Pa
709,6Kcal - Prot:28,7g - Lip:28,2g - HC:81,2g
AGS:8,3g - Sucres:20,1g - Sal:2,9g

23

Mongetes blanques amb verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa amb
amanida de tomàquet
Fruita fresca/Pa integral
732,8Kcal - Prot:34,2g - Lip:32,8g - HC:70,5g
AGS:11,9g - Sucres:19,6g - Sal:1,6g

24

Llaços amb tomàquet
Filet de pollastre al forn amb enciam i olives
Fruita fresca/Pa
558,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:16,0g - HC:73,7g
AGS:3,1g - Sucres:20,1g - Sal:1,8g

25

Espinacs a la catalana
Filet de lluç a la planxa amb patata panadera
al forn
logurt natural amb sucre/Pa integral
639,7Kcal - Prot:38,4g - Lip:24,4g - HC:61,5g
AGS:5,6g - Sucres:23,9g - Sal:1,9g

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Salsitxes a la planxa amb enciam i blat de
moro
Fruita fresca/Pa
427,3Kcal - Prot:9,0g - Lip:4,1g - HC:85,5g
AGS:0,7g - Sucres:18,3g - Sal:1,0g