

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

01

**ANY NOU**

04

05

06

**DIA DE REIS**

07

08

11

*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*

12

*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*

13

*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*

14

*Espinacs a la catalana  
Filet de lluç a la planxa amb patata panadera  
al forn  
Iogurt 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*

15

*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*

18

*Espirals integrals amb tomàquet  
Truita francesa amb amanida d'enciam, olives  
i remolatxa  
Iogurt natural amb sucre/Pa  
568,2Kcal - Prot:29,6g - Lip:16,2g - HC:75,0g  
AGS:3,1g - Sucres:20,1g - Sal:1,9g*

19

*Llenties amb verdures i arròs  
Lluç al forn amb pebrots, tomàquet i ceba  
Fruita fresca/Pa integral  
804,5Kcal - Prot:42,5g - Lip:28,5g - HC:92,1g  
AGS:8,0g - Sucres:25,6g - Sal:2,3g*

20

*Sopa de verdures amb fideus  
Filet de pollastre al forn amb enciam,  
tomàquet i blat de moro  
Fruita fresca/Pa  
708,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:33,2g - HC:70,1g  
AGS:1,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,2g*

21

*Arròs tres delícies  
Bacallà al forn amb enciam i olives  
Fruita fresca/Pa integral  
627,9Kcal - Prot:30,7g - Lip:15,7g - HC:86,3g  
AGS:2,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,1g*

22

*Panatxe de verdures  
Estofat de vedella amb patates i carxofes  
Fruita fresca/Pa  
530,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,0g - HC:53,2g  
AGS:4,9g - Sucres:18,9g - Sal:1,8g*

25

*Sopa de pistons  
Cuixa de pollastre al forn amb enciam,  
tomàquet i pastanaga  
Fruita fresca/Pa  
651,4Kcal - Prot:12,2g - Lip:19,0g - HC:104,3g  
AGS:2,9g - Sucres:23,8g - Sal:4,0g*

26

*Bledes amb patates saltejades  
Cap de llom a la planxa amb enciam, olives i  
remolatxa  
Iogurt de maduixa/Pa integral  
749,6Kcal - Prot:41,4g - Lip:24,0g - HC:85,3g  
AGS:4,8g - Sucres:18,6g - Sal:1,8g*

27

*Macarrons integrals amb sofregit de ceba,  
tomàquet i formatge ratllat  
Truita francesa amb amanida d'enciam fulla  
de roure i blat de moro  
Fruita fresca/Pa  
519,6Kcal - Prot:12,8g - Lip:14,2g - HC:81,3g  
AGS:4,6g - Sucres:20,3g - Sal:1,8g*

28

*Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Tonyina amb ceba i xampinyons saltats amb  
all i julivert  
Fruita fresca/Pa integral  
573,5Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,2g - HC:51,9g  
AGS:7,5g - Sucres:24,9g - Sal:1,9g*

29

*Cigrons amb espinacs i mill  
Gall dindi al forn amb escalivada  
Fruita fresca/Pa  
683,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:24,6g - HC:83,3g  
AGS:6,4g - Sucres:25,2g - Sal:4,0g*