

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**02**

*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*

**03**

*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*

**04**

*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*

**05**

*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*

**06**

*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*

**09**

*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*

**10**

*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*

**11**

*Macarrons integrals amb sofregit de ceba,  
tomàquet i formatge ratllat  
Truita francesa amb amanida d'enciam fulla  
de raure 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*

**12**

*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*

**13**

*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*

**16**

*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*

**17**

*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*

**18**

**JORNADA  
GASTRONÓMICA**

**19**

*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*

**20**

*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*

**23**

*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*

**24**

*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*

**25**

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

**26**

*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*

**27**

*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*

**30**

*Bledes amb patates saltades  
Croquetes de pernil amb enciam, pastanaga i  
olives  
Fruita fresca/Pa  
745,5Kcal - Prot:22,2g - Lip:20,4g - HC:94,6g  
AGS:6,8g - Sucres:53,0g - Sal:2,9g*