



DILLUNS	DILLUNS Dia 6	DILLUNS Dia 13	DILLUNS Dia 20	DILLUNS Dia 27
	<p>Macarrons (pasta ecològica) gratinats (sofregit, carn, llet, forma) Filets de llenguado arrebossats i enciam Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 873 Kcal Proteïnes (g): 45 Hidrats (g): 109 Greixos (g):29</p>	<p>Arròs (eco) a la italiana (sofregit, ved, porc, formatge) Truita de formatge amb enciam i olives Pa i iogurt</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 911 Kcal Proteïnes (g): 44 Hidrats (g): 99 Greixos (g):39</p>	<p>Amanida d'espivals tres colors (formatge, pinya, gambetes, olives) Rodó de gall dindi al forn amb xampinyons (sofregit, picada) Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 897 Kcal Proteïnes (g): 64 Hidrats (g): 104 Greixos (g):22</p>	<p>Crema de porros (porros, patates, cebes) Llom al forn (sofregit picada) Pa i iogurt</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 661 Kcal Proteïnes (g): 32 Hidrats (g): 56 Greixos (g):51</p>
DIMARTS	DIMARTS Dia 7	DIMARTS Dia 14	DIMARTS Dia 21	DIMARTS Dia 28
	<p>Amanida russa (calenta) (patata, pastanaga, mongeta tendra, pèsols) Salsitxes (porc) al forn i pastanaga amanida Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 898 Kcal Proteïnes (g): 30 Hidrats (g): 98 Greixos (g):43</p>	<p>Pastís de patates (ou dur, tonyina, tomàquet, olives, pebrot, anxoves) Calamars a la romana i enciam Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 713 Kcal Proteïnes (g): 27 Hidrats (g): 111 Greixos (g):17</p>	<p>Llenties (eco) amb patates i pastanagues (sofregit) Filets de lluç arrebossats amb enciam i blat de moro Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 634 Kcal Proteïnes (g): 44 Hidrats (g): 100 Greixos (g): 5</p>	<p>Raviolis al forn (sofregit, beixamel) Ous durs farcits de tonyina i enciam Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 752 Kcal Proteïnes (g): 32 Hidrats (g): 55 Greixos (g):44</p>
DIMECRES Dia 1	DIMECRES Dia 8	DIMECRES Dia 15	DIMECRES Dia 22	DIMECRES Dia 29
<p>MENÚ FESTA</p>	<p>Arròs integral amb tomàquet Truita de patates (ceba) i tomàquet amanit Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 956 Kcal Proteïnes (g): 27 Hidrats (g): 139 Greixos (g):31</p>	<p>Espaguetis italiana (sofregit, format) Pollastre rostit amb tomàquet i olives Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 826 Kcal Proteïnes (g): 39 Hidrats (g): 108 Greixos (g):25</p>	<p>Crema de verdures (patates, pastanaga, all porro, pa torrat) Pastissets de carn casolans (vedella, porc, formatge) i pastanaga amanida Pa i iogurt</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 721 Kcal Proteïnes (g): 36 Hidrats (g): 74 Greixos (g):35</p>	<p>Arròs amb verdures i quinoa Bunyols de bacallà i pastanaga amanida Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 713 Kcal Proteïnes (g): 18 Hidrats (g): 129 Greixos (g):13</p>
DIJOUS Dia 2	DIJOUS Dia 9	DIJOUS Dia 16	DIJOUS Dia 23	DIJOUS Dia 30
<p>Sopa de brou (verdura, gallina, ossos vedella i porc, pasta) i pilotetes Truita de carbassó amb pastanaga i blat de moro Pa i iogurt</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 803 Kcal Proteïnes (g): 43 Hidrats (g): 75 Greixos (g):38</p>	<p>Puré de patates i formatge gratinat Croquetes de peix amb enciam i olives Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 725 Kcal Proteïnes (g): 31 Hidrats (g): 104 Greixos (g):20</p>	<p>Crema carbassó (carbassó, patata, ceba) Filets de bacallà amb samfaina (tomàquet carbassó pebrot) Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 521 Kcal Proteïnes (g): 32 Hidrats (g): 79 Greixos (g): 8</p>	<p>Mongeta tendra i patata (oli oliva) Truita de gambetes enciam i blat de m Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 717 Kcal Proteïnes (g): 32 Hidrats (g): 95 Greixos (g):22</p>	<p>Sopa de peix (lluç, calamars, sípia, sofregit,) Salsitxa gall dindi enciam i blat m. Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 705 Kcal Proteïnes (g): 36 Hidrats (g): 58 Greixos (g):36</p>
DIVENDRES Dia 3	DIVENDRES Dia 10	DIVENDRES Dia 17	DIVENDRES Dia 24	DIVENDRES Dia 31
<p>Llenties guisades (sofregit, arròs) Filets de lluç al forn (sofregit picada) Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 620 Kcal Proteïnes (g): 45 Hidrats (g): 95 Greixos (g): 6</p>	<p>Crema de pastanaga (pastanaga, patata, ceba) Fricandó de vedella al forn amb xampinyons (sofregit, picada) Pa i iogurt</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 622 Kcal Proteïnes (g): 32 Hidrats (g): 64 Greixos (g):18</p>	<p>Pèsols amb patates (oli oliva) Llom al forn (sofregit picada) xamp. Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 847 Kcal Proteïnes (g): 36 Hidrats (g): 99 Greixos (g):51</p>	<p>Arròs a la juliana (sofregit, m. tendra, col-i-flor, pastanaga, pèsols) Filets de limanda gratinat (cebes picada) Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 843 Kcal Proteïnes (g): 34 Hidrats (g): 116 Greixos (g):26</p>	<p>Cigrons amanits (oli oliva) Peix blanc (halibut) arreb i tomàquet Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 777 Kcal Proteïnes (g): 46 Hidrats (g): 105 Greixos (g):18</p>

* Les fruites del temps que s'ofereixen al llarg del mes (sense repetició d'elles en una mateixa setmana) són: pera, plàtan, taronja, poma, pinya, kiwis, meló, cireres, préssec, albercoc, síndria. No les proposem dins la graella, perquè depèn de la seva disponibilitat en el mercat.