

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) 1T
Truita de patates casolana 3

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 764 Lip: 31,90 Prot: 31,62 HC: 85,96

12



19 Arròs integral amb salsa de carabassa, ceba, porro, tomàquet
Truita de tonyina casolana 3-4
Amanida d'enciam i sèsam 11
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 753 Lip: 29,37 Prot: 27,03 HC: 94,89

26

Arròs integral amb sofregit de pastanaga, porro i all
Truita de carabassa i ceba casolana 3

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 724 Lip: 28,58 Prot: 20,05 HC: 96,63

6 Risotto de carabassa i tomàquet

Estofat de carn magra amb patata dau i verdures

Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 782 Lip: 26,70 Prot: 27,03 HC: 105,69

13

Crema de carabassa

Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties (tomàquet, ceba, pastanaga) 1-3T-6T-10T
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 772 Lip: 22,80 Prot: 23,00 HC: 114,26

20

Vichyssoise (porro, patata, nata) 7

Cigrons saltats amb verdures
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 871 Lip: 30,93 Prot: 25,83 HC: 114,40

27

Trinxat de bròquil i patata amb allet

Pollastre rostit al curri

Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 721 Lip: 19,30 Prot: 29,99 HC: 100,68

7 Crema de carabassó, patata i ceba

Cigrons saltats amb verdures i cuscús 1-6T-10T
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 868 Lip: 23,46 Prot: 27,41 HC: 133,62

14

Arròs napolitana (tomàquet)

Truita de patates casolana 3

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 768 Lip: 31,38 Prot: 21,16 HC: 98,75

21

Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva
Lluç a l'andalusa casolà 1-2T-4-6T-10T-14T
Daus de pastanaga
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 757 Lip: 28,63 Prot: 24,71 HC: 97,21

28

Sopa d'au (nap, xirivia) amb pasta fina 1-3T-6T-10T
Truita vegana de cigró i patata 1T-6T-8T-11T

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 679 Lip: 24,99 Prot: 19,06 HC: 91,96

1

Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga)
Cap de llom amb salsa

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 775 Lip: 34,19 Prot: 33,69 HC: 81,20

8

Espirals integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba, nata) 1-3T-6T-7-10T
Palometa a l'andalusa 2T-4-14T

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa Integral 1-7

Kcal: 810 Lip: 29,50 Prot: 39,85 HC: 94,93

15

Mongetes blanques estofades amb verdures (pebrots, ceba, pastanaga) 12
Rap al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera 4-10-12

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 696 Lip: 22,89 Prot: 31,16 HC: 85,66

22

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) 1T
Pollastre al forn amb salsa de poma
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 680 Lip: 21,86 Prot: 37,82 HC: 82,31

29

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) 1T
Lluç al forn 2T-4-14T

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 650 Lip: 21,01 Prot: 33,29 HC: 81,01

2

Sopa de brou (nap, xirivia) amb arròs

Lluç amorosit amb salsa de tomàquet, albergínia, pastanaga, ceba 2T-4-14T
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 640 Lip: 20,88 Prot: 25,39 HC: 85,27

9

Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga)
Contracuixa de pollastre amb cítrics

Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 763 Lip: 19,91 Prot: 28,56 HC: 101,58

16

Coliflor cruixent al forn amb patata 1-6T-7-10T
Estofat de gall dindi a la jardinera (pastanaga, ceba, tomàquet)

Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral 1

Kcal: 784 Lip: 20,94 Prot: 35,86 HC: 109,21

23

JORNADA GASTRONÒMICA: México
Nachos amb pico de gallo i guacamole 1-6T-7-10T
Xili amb carn 6-12
Arròs blanc
Xocoflam 3-7-8T

Kcal: 900 Lip: 29,78 Prot: 29,00 HC: 127,77

30

MENÚ DE LA CASTANYADA
Crema de carabassa, moniato i patata

Mandonguilles de vedella amb sípia 2T-4T-6-7T-9-10T-12-14
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral 1-7

Kcal: 831 Lip: 49,20 Prot: 31,27 HC: 62,72

DIA ESPECIAL

DIA ESPECIAL



LA FRUITA DE TEMPORADA OFERIDA SERÀ: plàtan, pera, poma, taronja, mandarina, pinya

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

Darrere de cada plat...

Tradició, cultura,
orígens

Aliments
saludables

Nutrients

Energia

Sostenibilitat

Salut

Moment per
compartir

Moment per
gaudir

Persones

Educació

Normatives



SI HAS DINAT...

PASTA/ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + OU
VERDURA + CARN
VERDURA + PEIX
VERDURA + OU
FRUITES / Làctic

...HAURIES DE SOPAR

VERDURA + PEIX / OU / LLEGUMS
VERDURA + CARN / OU / LLEGUMS
VERDURA + PEIX / CARN / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / OU
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN / OU
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / CARN
FRUITES / Làctic

mediterrànea



Escaneja el nostre codi
QR o clica aquí per
descobrir què hi ha
darrere de cada plat



Observacions
