

Dilluns

7

Dimarts

8

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

Dimecres

9

Arròs amb tomàquet

Truita de tonyina casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral

Dijous

10

Coliflor cruixent al forn

Estofat de gall dindi a la jardineria
Arròs saltat
Fruita Variada i Pa Integral

Divendres

11



14

Arròs integral a la camperola

Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i sèsam
logurt Natural i Pa Integral

15

Vichyssoise

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

16

Sopa d'au amb pistons

Pollastre al forn amb poma
Arròs saltat
Fruita Variada i Pa Integral

17

Llenties estofades amb verdures

Cua de rap a l'andalusa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa Integral

18

Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva
Fideus a la cassola amb carn magra
Daus de carabassó
Fruita Variada i Pa Integral

21

Sopa d'au amb pasta fina
Truita vegana de cigró i patata

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral

22

Bullit de bròquil i patata
Pollastre al curri

Arròs saltat
Fruita Variada i Pa Integral

23

Crema de carabassó, patata i ceba
Mongetes blanques amb botifarra esparracada

Fruita Variada i Pa Integral

24

Arròs integral alla Norma
Truita de carabassa i ceba casolana

Amanida d'enciam i olives
logurt Natural i Pa Integral

25

Llenties estofades amb verdures
Palometa a l'andalusa

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita Variada i Pa Integral

28

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata)
Llenties estofades amb verdures
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita Variada i Pa Integral

29

Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs

Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt Natural i Pa Integral

30

Crema de verdures

Pollastre al forn
Arròs saltat
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 706 Lip: 17.13 Prot: 27.39 HC: 113.05

Kcal: 789 Lip: 31.27 Prot: 31.81 HC: 90.48

Kcal: 603 Lip: 12.69 Prot: 30.10 HC: 91.47

Kcal: 759 Lip: 31.55 Prot: 24.40 HC: 94.22

Kcal: 724 Lip: 21.48 Prot: 39.29 HC: 94.21

Kcal: 855 Lip: 34.42 Prot: 21.06 HC: 110.12

Kcal: 702 Lip: 25.63 Prot: 24.37 HC: 91.81

Kcal: 702 Lip: 16.85 Prot: 34.54 HC: 103.00

Kcal: 819 Lip: 34.25 Prot: 31.29 HC: 95.84

Kcal: 711 Lip: 23.17 Prot: 23.66 HC: 101.53

Kcal: 579 Lip: 12.81 Prot: 28.95 HC: 85.76

Kcal: 663 Lip: 17.71 Prot: 35.51 HC: 91.31

Kcal: 862 Lip: 22.47 Prot: 29.52 HC: 137.04

mediterrànea

LA FRUITA DE TEMPORADA OFERIDA SERÀ: meló, síndria, préssec, nectarina, poma, pera.
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

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



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



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

Observacions
