

MES: Setembre-26

MENÚ: ESCOLA CAMPS ELISIS

| Dilluns                                                                                                                                                                                                       | Dimarts                                                                                                                                                                                                                          | Dimecres                                                                                                                                                                                                           | Dijous                                                                                                                                                                                                                               | Divendres                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| vacances                                                                                                                                                                                                      | vacances                                                                                                                                                                                                                         | vacances                                                                                                                                                                                                           | vacances                                                                                                                                                                                                                             | vacances                                                                                                                                                                                                             |
| vacances                                                                                                                                                                                                      | <p>Arròs integral amb tomàquet<br/>Truita de carbassó<br/>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>616,6K Cal; 12,9Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 104,5Gr HC; 22,6Gr Azucars; 17,1Gr Proteïnes; 4,5Gr Sal.</p> | <p>Amanida de pasta<br/>Abadejo amb salsa de verdures</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>661,3K Cal; 20,1Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 19,2Gr Azucars; 32,1Gr Proteïnes; 3,2Gr Sal.</p>                                 | <p>Llenties eco guisades<br/>Pastís de patata amb verdures<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt<br/>Pa Integral</p> <p>517,1K Cal; 17,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 75,9Gr HC; 9,4Gr Azucars; 22,8Gr Proteïnes; 2,8Gr Sal.</p>       | FESTA                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Amanida d'arròs<br/>Lluç amb salsa verda amb pèsols</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>612,7K Cal; 16,5Gr Grasa; 3Gr AGS; 86,3Gr HC; 15,7Gr Azucars; 26,2Gr Proteïnes; 3,8Gr Sal.</p>                             | <p>Cigrons amb verdures<br/>Hamburguesa mixta al forn<br/>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>631,5K Cal; 24,2Gr Grasa; 10,4Gr AGS; 73,8Gr HC; 19,5Gr Azucars; 28,6Gr Proteïnes; 2,5Gr Sal.</p>     | <p>Minestra saltejada<br/>Cuixa de pollastre amb patata<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>547,6K Cal; 9,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 58,8Gr HC; 17,9Gr Azucars; 52Gr Proteïnes; 5,9Gr Sal.</p> | <p>Crema de carbassó amb formatge<br/>Espaguetis integrals i eco amb bolonyesa vegetal (coles)</p> <p>logurt<br/>Pa Integral</p> <p>509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucars; 27,1Gr Proteïnes; 3,6Gr Sal.</p> | <p>Mongeta blanca eco estofada<br/>Truita de patata<br/>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>546,8K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucars; 23,2Gr Proteïnes; 2,2Gr Sal.</p> |
| <p>Espaguetis integrals i eco a la napolitana<br/>Carn magra amb salsa agredolça</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>639,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 95,9Gr HC; 22,7Gr Azucars; 28,6Gr Proteïnes; 3,5Gr Sal.</p> | <p>Arròs amb verdures<br/>Cuixa de pollastre al forn<br/>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucars; 52,2Gr Proteïnes; 5,8Gr Sal.</p>       | <p>Cigrons eco estofats<br/>Salmó amb salsa pomodoro<br/>Amanida d'enciam</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>558,2K Cal; 12Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 74,4Gr HC; 22Gr Azucars; 35,8Gr Proteïnes; 4Gr Sal.</p>                   | <p>Tricolor de verdures<br/>Truita de formatge casolana<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucars; 19,9Gr Proteïnes; 3,5Gr Sal.</p>         | <p>Ensalada russa<br/>Llenties eco guisades</p> <p>logurt<br/>Pa</p> <p>509,5K Cal; 13,1Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 79,6Gr HC; 11,6Gr Azucars; 26,3Gr Proteïnes; 3,2Gr Sal.</p>                                             |
| <p>Crema de verdures amb formatge<br/>Macarrons eco amb salsa bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>616,7K Cal; 8,8Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 99,8Gr HC; 27,4Gr Azucars; 27,9Gr Proteïnes; 4,3Gr Sal.</p>   | <p>Mongeta verda amb patata<br/>Contramuslo de pollastre amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>532,9K Cal; 6,9Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 62,9Gr HC; 16Gr Azucars; 52,4Gr Proteïnes; 4,7Gr Sal.</p>                | <p>Llenties eco estofades<br/>Truita de patata<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>526,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 85,7Gr HC; 15,8Gr Azucars; 22,4Gr Proteïnes; 2,3Gr Sal.</p>        |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |

VISITA LA NOSTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES)

| L. CALENTA                                                                                                                                                                                           |  | MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE:                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| MES: Setembre-26                                                                                                                                                                                     |  | MENÚ: SENSE CARN                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |  |
| Dilluns                                                                                                                                                                                              |  | Dimarts                                                                                                                                                                                                                 | Dimecres                                                                                                                                                                                               | Dijous                                                                                                                                                                                                                        | Divendres                                                                                                                                                                                                    |  |
| vacances                                                                                                                                                                                             |  | 1vacances                                                                                                                                                                                                               | 2vacances                                                                                                                                                                                              | 3vacances                                                                                                                                                                                                                     | 4vacances                                                                                                                                                                                                    |  |
| 7vacances                                                                                                                                                                                            |  | 8Arròs integral amb tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br><br>Fruita<br>Pa Integral<br><br>616,6K Cal; 12,9Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 104,5Gr HC; 22,6Gr Azucars; 17,1Gr Proteïnes; 4,5Gr Sal. | 9Amanida de pasta<br>Abadejo amb salsa de verdures<br><br>Fruita<br>Pa<br><br>661,3K Cal; 20,1Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 19,2Gr Azucars; 32,1Gr Proteïnes; 3,2Gr Sal.                             | 10Llenties eco guisades<br>Pastís de patata amb verdures<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br><br>logurt<br>Pa Integral<br><br>517,1K Cal; 17,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 75,9Gr HC; 9,4Gr Azucars; 22,8Gr Proteïnes; 2,8Gr Sal.        | 11FESTA                                                                                                                                                                                                      |  |
| 14Amanida d'arròs sense porc<br>Lluç amb salsa verda amb pèsols<br><br>Fruita<br>Pa<br><br>633,5K Cal; 18,7Gr Grasa; 3Gr AGS; 84,9Gr HC; 15,5Gr Azucars; 28Gr Proteïnes; 3,6Gr Sal.                  |  | 15Cigrons amb verdures<br>Truita de formatge casolana<br>Amanida d'enciam i tomàquet<br><br>Fruita<br>Pa Integral<br><br>594,2K Cal; 21,2Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 72,3Gr HC; 20,1Gr Azucars; 27,9Gr Proteïnes; 2,7Gr Sal.   | 16Minestra saltejada<br>Salmó amb salsa pomodoro<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br><br>Fruita<br>Pa<br><br>454,3K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 53,7Gr HC; 20,5Gr Azucars; 28,5Gr Proteïnes; 3,6Gr Sal. | 17Crema de carbassó amb formatge<br>Espaguetis integrals i eco amb bolonyesa vegetal (coles)<br><br>logurt<br>Pa Integral<br><br>509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucars; 27,1Gr Proteïnes; 3,6Gr Sal. | 18Mongeta blanca eco estofada<br>Truita de patata<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br><br>Fruita<br>Pa<br><br>546,8K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucars; 23,2Gr Proteïnes; 2,2Gr Sal. |  |
| 21Espaguetis integrals i eco a la napolitana<br>Bacallà arrebossat<br><br>Fruita<br>Pa<br><br>616K Cal; 13,6Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 102,2Gr HC; 19,8Gr Azucars; 18,5Gr Proteïnes; 3Gr Sal.              |  | 22Arròs amb verdures<br>Pèsols a la francesa<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br><br>Fruita<br>Pa Integral<br><br>682,7K Cal; 14,1Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 106Gr HC; 26,2Gr Azucars; 23Gr Proteïnes; 2,9Gr Sal.           | 23Cigrons eco estofats<br>Salmó amb salsa pomodoro<br>Amanida d'enciam<br><br>Fruita<br>Pa<br><br>558,2K Cal; 12Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 74,4Gr HC; 22Gr Azucars; 35,8Gr Proteïnes; 4Gr Sal.               | 24Tricolor de verdures<br>Truita de formatge casolana<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br><br>Fruita<br>Pa Integral<br><br>505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucars; 19,9Gr Proteïnes; 3,5Gr Sal.          | 25Ensalada russa<br>Llenties eco guisades<br><br>logurt<br>Pa<br><br>509,5K Cal; 13,1Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 79,6Gr HC; 11,6Gr Azucars; 26,3Gr Proteïnes; 3,2Gr Sal.                                            |  |
| 28Crema de verdures amb formatge<br>Macarrons eco amb salsa bolonyesa vegetal<br><br>Fruita<br>Pa<br><br>616,7K Cal; 8,8Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 99,8Gr HC; 27,4Gr Azucars; 27,9Gr Proteïnes; 4,3Gr Sal. |  | 29Mongeta verda amb patata<br>Abadejo a la marinera<br><br>Fruita<br>Pa Integral<br><br>435K Cal; 7,3Gr Grasa; 1Gr AGS; 61,6Gr HC; 13,4Gr Azucars; 25,8Gr Proteïnes; 2,2Gr Sal.                                         | 30Llenties eco estofades<br>Truita de patata<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br><br>Fruita<br>Pa<br><br>526,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 85,7Gr HC; 15,8Gr Azucars; 22,4Gr Proteïnes; 2,3Gr Sal.    |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |  |

MES: **Setembre-26**

MENÚ: **SENSE CARN, LLET, OU, FR.SECs**

| Dilluns                                                                                                                                                                                                                                 | Dimarts                                                                                                                                                                                                                                                    | Dimecres                                                                                                                                                                                                                                                         | Dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Divendres                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| vacances                                                                                                                                                                                                                                | vacances                                                                                                                                                                                                                                                   | vacances                                                                                                                                                                                                                                                         | vacances                                                                                                                                                                                                                                                                                      | vacances                                                                                                                                                                                                                                           |
| vacances                                                                                                                                                                                                                                | <div>Patata al vapor</div> <div>Arròs integral amb tomàquet</div> <div>Amanida d'enciam i blat de moro</div> <div>Fruita</div> <div>Pa Integral</div> <div>472,1K Cal; 7Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 88,2Gr HC; 22,3Gr Azucars; 10,8Gr Proteïnes; 3,1Gr Sal.</div> | <div>Espirals sense gluten ni ou amb tomàquet</div> <div>Abadejo amb salsa de verdures</div> <div>Fruita</div> <div>Pa</div> <div>536,9K Cal; 8,5Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 86,7Gr HC; 18,2Gr Azucars; 24,5Gr Proteïnes; 2,8Gr Sal.</div>                              | <div>Purè de patata</div> <div>Llenties eco guisades</div> <div>Amanida d'enciam i pastanaga</div> <div>logurt de soja sabor vainilla (sense fruits secs)</div> <div>Pa Integral</div> <div>523,6K Cal; 12,9Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 86,4Gr HC; 7,9Gr Azucars; 25,3Gr Proteïnes; 1,9Gr Sal.</div> | FESTA                                                                                                                                                                                                                                              |
| <div>Amanida d'arròs sense porc</div> <div>Lluç amb salsa verda amb pèsols</div> <div>Fruita</div> <div>Pa</div> <div>633,5K Cal; 18,7Gr Grasa; 3Gr AGS; 84,9Gr HC; 15,5Gr Azucars; 28Gr Proteïnes; 3,6Gr Sal.</div>                    | <div>Crema de pastanaga</div> <div>Cigrons amb verdures</div> <div>Amanida d'enciam i tomàquet</div> <div>Fruita</div> <div>Pa Integral</div> <div>498,1K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 81,2Gr HC; 20,4Gr Azucars; 18,3Gr Proteïnes; 2,7Gr Sal.</div>      | <div>Minestra saltejada</div> <div>Arròs melós amb carbassa i faves de soja</div> <div>Amanida d'enciam i pastanaga</div> <div>Fruita</div> <div>Pa</div> <div>550,6K Cal; 9,1Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 96,6Gr HC; 23,1Gr Azucars; 16,4Gr Proteïnes; 4,1Gr Sal.</div> | <div>Crema de carbassó</div> <div>Lluç amb ceba</div> <div>logurt de soja sabor vainilla (sense fruits secs)</div> <div>Pa Integral</div> <div>346,1K Cal; 13,1Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 39,8Gr HC; 7,6Gr Azucars; 26,1Gr Proteïnes; 3,2Gr Sal.</div>                                              | <div>Mongeta blanca eco estofada</div> <div>Abadejo al forn</div> <div>Amanida d'enciam i blat de moro</div> <div>Fruita</div> <div>Pa</div> <div>542K Cal; 12,7Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 65,7Gr HC; 16,7Gr Azucars; 33,3Gr Proteïnes; 2,1Gr Sal.</div> |
| <div>Amanida completa sense tonyina</div> <div>Espaguetis integrals i eco a la napolitana</div> <div>Fruita</div> <div>Pa</div> <div>532,9K Cal; 15,6Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 82,2Gr HC; 19,6Gr Azucars; 12,1Gr Proteïnes; 3,1Gr Sal.</div> | <div>Arròs amb verdures</div> <div>Abadejo amb ceba</div> <div>Amanida d'enciam i blat de moro</div> <div>Fruita</div> <div>Pa Integral</div> <div>550,5K Cal; 8,1Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 86,9Gr HC; 16,6Gr Azucars; 27,7Gr Proteïnes; 3,1Gr Sal.</div>       | <div>Cigrons eco estofats</div> <div>Salmó amb salsa pomodoro</div> <div>Amanida d'enciam</div> <div>Fruita</div> <div>Pa</div> <div>558,2K Cal; 12Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 74,4Gr HC; 22Gr Azucars; 35,8Gr Proteïnes; 4Gr Sal.</div>                                | <div>Tricolor de verdures</div> <div>Hamburguesa vegetal</div> <div>Amanida d'enciam i pastanaga</div> <div>Fruita</div> <div>Pa Integral</div> <div>444,5K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 73,4Gr HC; 19,2Gr Azucars; 12,2Gr Proteïnes; 3,2Gr Sal.</div>                                        | <div>Purè de patata</div> <div>Llenties eco guisades</div> <div>logurt de soja sabor vainilla (sense fruits secs)</div> <div>Pa</div> <div>512,5K Cal; 12,2Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 86,7Gr HC; 7,2Gr Azucars; 24Gr Proteïnes; 1,8Gr Sal.</div>         |
| <div>Crema de verdures</div> <div>Lluç amb ceba</div> <div>Fruita</div> <div>Pa</div> <div>373,9K Cal; 7,6Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 52,8Gr HC; 15,4Gr Azucars; 21,3Gr Proteïnes; 3Gr Sal.</div>                                              | <div>Mongeta verda amb patata</div> <div>Abadejo a la marinera</div> <div>Fruita</div> <div>Pa Integral</div> <div>435K Cal; 7,3Gr Grasa; 1Gr AGS; 61,6Gr HC; 13,4Gr Azucars; 25,8Gr Proteïnes; 2,2Gr Sal.</div>                                           | <div>Pèsols a la francesa</div> <div>Llenties eco estofades</div> <div>Amanida d'enciam i pastanaga</div> <div>Fruita</div> <div>Pa</div> <div>629,9K Cal; 11,4Gr Grasa; 3,8Gr AGS; 93,9Gr HC; 27,2Gr Azucars; 29,6Gr Proteïnes; 2,9Gr Sal.</div>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |

MES: **Setembre-26**

MENÚ: **SENSE GLUTEN**

| Dilluns                                                                                     | Dimarts                                                                                                                                                                                                                                                             | Dimecres                                                                                                                                                                                                                                        | Dijous                                                                                                                                                                                                                                                | Divendres                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| vacances                                                                                    | vacances                                                                                                                                                                                                                                                            | vacances                                                                                                                                                                                                                                        | vacances                                                                                                                                                                                                                                              | vacances                                                                                     |
| vacances                                                                                    | <div>Arròs integral amb tomàquet</div> <div>Truita de carbassó</div> <div>Amanida d'enciam i blat de moro</div> <div>Fruita</div> <div>Pa sense gluten</div> <div>609,4K Cal; 13,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 104,1Gr HC; 24Gr Azucars; 14,1Gr Proteïnes; 4,2Gr Sal.</div> | <div>Amanida de pastasense glúten amb salsa</div> <div>Abadejo amb salsa de verdures</div> <div>Fruita</div> <div>Pa sense gluten</div> <div>695,3K Cal; 22,6Gr Grasa; 3,1Gr AGS; 90,3Gr HC; 19,3Gr Azucars; 27,2Gr Proteïnes; 4,5Gr Sal.</div> | <div>Purè de patata</div> <div>Truita a la francesa</div> <div>Amanida d'enciam i pastanaga</div> <div>logurt</div> <div>Pa sense gluten</div> <div>480,9K Cal; 23,6Gr Grasa; 5,3Gr AGS; 58,9Gr HC; 7,4Gr Azucars; 15,9Gr Proteïnes; 1,1Gr Sal.</div> | FESTA                                                                                        |
| Amanida d'arròs                                                                             | Cigrons amb verdures                                                                                                                                                                                                                                                | Minestra saltejada                                                                                                                                                                                                                              | Crema de carbassó amb formatge                                                                                                                                                                                                                        | Mongeta blanca eco estofada                                                                  |
| Lluç amb salsa verda amb pèsols                                                             | Hamburguesa mixta al forn                                                                                                                                                                                                                                           | Cuixa de pollastre amb patata                                                                                                                                                                                                                   | Cap de llom al forn                                                                                                                                                                                                                                   | Truita de patata                                                                             |
| Fruita                                                                                      | Amanida d'enciam i tomàquet                                                                                                                                                                                                                                         | Amanida d'enciam i pastanaga                                                                                                                                                                                                                    | logurt                                                                                                                                                                                                                                                | Amanida d'enciam i blat de moro                                                              |
| Pa sense gluten                                                                             | Fruita                                                                                                                                                                                                                                                              | Fruita                                                                                                                                                                                                                                          | Pa sense gluten                                                                                                                                                                                                                                       | Fruita                                                                                       |
| 609,9K Cal; 17,3Gr Grasa; 3Gr AGS; 84,7Gr HC; 17,1Gr Azucars; 24,2Gr Proteïnes; 3,5Gr Sal.  | Pa sense gluten                                                                                                                                                                                                                                                     | Pa sense gluten                                                                                                                                                                                                                                 | Pa sense gluten                                                                                                                                                                                                                                       | Pa sense gluten                                                                              |
| 609,9K Cal; 17,3Gr Grasa; 3Gr AGS; 84,7Gr HC; 17,1Gr Azucars; 24,2Gr Proteïnes; 3,5Gr Sal.  | 624,3K Cal; 24,4Gr Grasa; 10,4Gr AGS; 73,4Gr HC; 20,8Gr Azucars; 25,6Gr Proteïnes; 2,2Gr Sal.                                                                                                                                                                       | 544,8K Cal; 10,1Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 57,2Gr HC; 19,2Gr Azucars; 50,1Gr Proteïnes; 5,7Gr Sal.                                                                                                                                                    | 462,3K Cal; 24,1Gr Grasa; 8,8Gr AGS; 34,5Gr HC; 7,6Gr Azucars; 34,3Gr Proteïnes; 2,1Gr Sal.                                                                                                                                                           | 544K Cal; 11,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 81,7Gr HC; 18,5Gr Azucars; 21,3Gr Proteïnes; 2Gr Sal.     |
| Espaguetis sense gluten ni ou amb tomàquet                                                  | Arròs amb verdures                                                                                                                                                                                                                                                  | Cigrons eco estofats                                                                                                                                                                                                                            | Tricolor de verdures                                                                                                                                                                                                                                  | Ensalada russa                                                                               |
| Carn magra amb salsa agredolça                                                              | Cuixa de pollastre al forn                                                                                                                                                                                                                                          | Salmó amb salsa pomodoro                                                                                                                                                                                                                        | Truita de formatge casolana                                                                                                                                                                                                                           | Pit de pollastre a la llimona                                                                |
| Fruita                                                                                      | Amanida d'enciam i blat de moro                                                                                                                                                                                                                                     | Amanida d'enciam                                                                                                                                                                                                                                | Amanida d'enciam i pastanaga                                                                                                                                                                                                                          | logurt                                                                                       |
| Pa sense gluten                                                                             | Fruita                                                                                                                                                                                                                                                              | Fruita                                                                                                                                                                                                                                          | Fruita                                                                                                                                                                                                                                                | Pa sense gluten                                                                              |
| Pa sense gluten                                                                             | Pa sense gluten                                                                                                                                                                                                                                                     | Pa sense gluten                                                                                                                                                                                                                                 | Pa sense gluten                                                                                                                                                                                                                                       | Pa sense gluten                                                                              |
| 636,5K Cal; 11,6Gr Grasa; 0,7Gr AGS; 104,9Gr HC; 27Gr Azucars; 23,9Gr Proteïnes; 4,1Gr Sal. | 631,8K Cal; 11,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 79,7Gr HC; 15,7Gr Azucars; 49,3Gr Proteïnes; 5,6Gr Sal.                                                                                                                                                                        | 555,4K Cal; 12,7Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 72,8Gr HC; 23,3Gr Azucars; 33,9Gr Proteïnes; 3,7Gr Sal.                                                                                                                                                    | 440K Cal; 16,3Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 53,7Gr HC; 19,3Gr Azucars; 16,9Gr Proteïnes; 3,3Gr Sal.                                                                                                                                                            | 432,6K Cal; 14,5Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 45,8Gr HC; 10,9Gr Azucars; 35,3Gr Proteïnes; 4,5Gr Sal. |
| Crema de verdures amb formatge                                                              | Mongeta verda amb patata                                                                                                                                                                                                                                            | Pèsols a la francesa                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |
| Lluç amb ceba                                                                               | Contramuslo de pollastre amb salsa de tomàquet                                                                                                                                                                                                                      | Truita de patata                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |
| Fruita                                                                                      | Fruita                                                                                                                                                                                                                                                              | Amanida d'enciam i pastanaga                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |
| Pa sense gluten                                                                             | Fruita                                                                                                                                                                                                                                                              | Fruita                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |
| Pa sense gluten                                                                             | Pa sense gluten                                                                                                                                                                                                                                                     | Pa sense gluten                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |
| 392,9K Cal; 10,4Gr Grasa; 2,8Gr AGS; 51,4Gr HC; 17,1Gr Azucars; 19,8Gr Proteïnes; 3Gr Sal.  | 525,7K Cal; 7,1Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 62,5Gr HC; 17,3Gr Azucars; 49,4Gr Proteïnes; 4,5Gr Sal.                                                                                                                                                                         | 580,4K Cal; 15,4Gr Grasa; 4,6Gr AGS; 77,8Gr HC; 27Gr Azucars; 21,7Gr Proteïnes; 2,1Gr Sal.                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |

MES: **Setembre-26**

MENÚ: **SENSE LACTOSA, PLV**

| Dilluns                                                                                                                                                                                                       | Dimarts                                                                                                                                                                                                                          | Dimecres                                                                                                                                                                                                           | Dijous                                                                                                                                                                                                                                                             | Divendres                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| vacances                                                                                                                                                                                                      | vacances                                                                                                                                                                                                                         | vacances                                                                                                                                                                                                           | vacances                                                                                                                                                                                                                                                           | vacances                                                                                                                                                                                                             |
| vacances                                                                                                                                                                                                      | <p>Arròs integral amb tomàquet<br/>Truita de carbassó<br/>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>616,6K Cal; 12,9Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 104,5Gr HC; 22,6Gr Azucars; 17,1Gr Proteïnes; 4,5Gr Sal.</p> | <p>Amanida de pasta<br/>Abadejo amb salsa de verdures</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>661,3K Cal; 20,1Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 19,2Gr Azucars; 32,1Gr Proteïnes; 3,2Gr Sal.</p>                                 | <p>Llenties eco guisades<br/>Cap de llom al forn<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt de soja sabor vainilla (sense fruits secs)<br/>Pa Integral</p> <p>573,5K Cal; 21,4Gr Grasa; 7,8Gr AGS; 57,5Gr HC; 8,6Gr Azucars; 47,9Gr Proteïnes; 2,5Gr Sal.</p>  | FESTA                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Amanida d'arròs<br/>Lluç amb salsa verda amb pèsols</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>612,7K Cal; 16,5Gr Grasa; 3Gr AGS; 86,3Gr HC; 15,7Gr Azucars; 26,2Gr Proteïnes; 3,8Gr Sal.</p>                             | <p>Cigrons amb verdures<br/>Cap de llom al forn<br/>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>659,7K Cal; 21,4Gr Grasa; 6,1Gr AGS; 71,6Gr HC; 19,9Gr Azucars; 44,2Gr Proteïnes; 2,3Gr Sal.</p>            | <p>Minestra saltejada<br/>Cuixa de pollastre amb patata<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>547,6K Cal; 9,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 58,8Gr HC; 17,9Gr Azucars; 52Gr Proteïnes; 5,9Gr Sal.</p> | <p>Crema de carbassó<br/>Espaguetis integrals i eco amb bolonyesa vegetal (coles)</p> <p>logurt de soja sabor vainilla (sense fruits secs)<br/>Pa Integral</p> <p>506,1K Cal; 11,3Gr Grasa; 3,1Gr AGS; 80,4Gr HC; 13,4Gr Azucars; 26,9Gr Proteïnes; 3,6Gr Sal.</p> | <p>Mongeta blanca eco estofada<br/>Truita de patata<br/>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>546,8K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucars; 23,2Gr Proteïnes; 2,2Gr Sal.</p> |
| <p>Espaguetis integrals i eco a la napolitana<br/>Carn magra amb salsa agredolça</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>639,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 95,9Gr HC; 22,7Gr Azucars; 28,6Gr Proteïnes; 3,5Gr Sal.</p> | <p>Arròs amb verdures<br/>Cuixa de pollastre al forn<br/>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucars; 52,2Gr Proteïnes; 5,8Gr Sal.</p>       | <p>Cigrons eco estofats<br/>Salmó amb salsa pomodoro<br/>Amanida d'enciam</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>558,2K Cal; 12Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 74,4Gr HC; 22Gr Azucars; 35,8Gr Proteïnes; 4Gr Sal.</p>                   | <p>Tricolor de verdures<br/>Truita a la francesa<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>433,4K Cal; 15,4Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 56,9Gr HC; 17,3Gr Azucars; 14,8Gr Proteïnes; 2,9Gr Sal.</p>                                            | <p>Ensalada russa<br/>Llenties eco guisades</p> <p>logurt de soja sabor vainilla (sense fruits secs)<br/>Pa</p> <p>509,5K Cal; 13,1Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 79,6Gr HC; 11,6Gr Azucars; 26,3Gr Proteïnes; 3,2Gr Sal.</p>  |
| <p>Crema de verdures<br/>Macarrons eco amb salsa bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>594,9K Cal; 6,8Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 99,6Gr HC; 27Gr Azucars; 27,5Gr Proteïnes; 4,1Gr Sal.</p>                  | <p>Mongeta verda amb patata<br/>Contramuslo de pollastre amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>532,9K Cal; 6,9Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 62,9Gr HC; 16Gr Azucars; 52,4Gr Proteïnes; 4,7Gr Sal.</p>                | <p>Llenties eco estofades<br/>Truita de patata<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>526,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 85,7Gr HC; 15,8Gr Azucars; 22,4Gr Proteïnes; 2,3Gr Sal.</p>        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                      |

VISITA LA NOSTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES)

M<sup>re</sup> José Cabrero Boix  
Directora Ocina Central Lletja Comertel  
Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana

MES: **Setembre-26**

MENÚ: **NO OU**

| Dilluns                                                                      | Dimarts                                                                                                                                                                                                                           | Dimecres                                                                                                                                                                                                                | Dijous                                                                                                                                                                                                                                | Divendres                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| vacances                                                                     | vacances                                                                                                                                                                                                                          | vacances                                                                                                                                                                                                                | vacances                                                                                                                                                                                                                              | vacances                                                                                                                                                                                                           |
| vacances                                                                     | <p>Arròs integral amb tomàquet<br/>Cap de llom al forn<br/>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>713K Cal; 21,1Gr Grasa; 6,1Gr AGS; 89,7Gr HC; 23Gr Azucares;<br/>37,9Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p> | <p>Espirals sense gluten ni ou amb tomàquet<br/>Abadejo amb salsa de verdures</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>536,9K Cal; 8,5Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 86,7Gr HC; 18,2Gr Azucares; 24,5Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.</p>              | <p>Llenties eco guisades<br/>Pastís de patata amb verdures<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt<br/>Pa Integral</p> <p>517,1K Cal; 17,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 75,9Gr HC; 9,4Gr Azucares;<br/>22,8Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.</p>   | FESTA                                                                                                                                                                                                              |
| Amanida d'arròs<br>Lluç amb salsa verda amb pèsols                           | <p>Cigrons amb verdures<br/>Hamburguesa mixta al forn<br/>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>631,5K Cal; 24,2Gr Grasa; 10,4Gr AGS; 73,8Gr HC; 19,5Gr Azucares; 28,6Gr Proteinas; 2,5Gr Sal.</p>     | <p>Minestra saltejada<br/>Cuixa de pollastre amb patata<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>547,6K Cal; 9,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 58,8Gr HC; 17,9Gr Azucares; 52Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.</p>     | <p>Crema de carbassó amb formatge<br/>Espaguetis integrals i eco amb bolonyesa vegetal (coles)</p> <p>logurt<br/>Pa Integral</p> <p>509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucares; 27,1Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p> | <p>Mongeta blanca eco estofada<br/>Abadejo al forn<br/>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>542K Cal; 12,7Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 65,7Gr HC; 16,7Gr Azucares; 33,3Gr Proteinas; 2,1Gr Sal.</p> |
| Espaguetis integrals i eco a la napolitana<br>Carn magra amb salsa agredolça | <p>Arròs amb verdures<br/>Cuixa de pollastre al forn<br/>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucares;<br/>52,2Gr Proteinas; 5,8Gr Sal.</p>   | <p>Cigrons eco estofats<br/>Salmó amb salsa pomodoro<br/>Amanida d'enciam</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>558,2K Cal; 12Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 74,4Gr HC; 22Gr Azucares;<br/>35,8Gr Proteinas; 4Gr Sal.</p>                   | <p>Tricolor de verdures<br/>Pit de pollastre a la llimona<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>394,8K Cal; 5,5Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 51,8Gr HC; 17,1Gr Azucares; 32,1Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>      | <p>Puré de patata<br/>Llenties eco guisades</p> <p>logurt<br/>Pa</p> <p>512,5K Cal; 12,2Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 86,7Gr HC; 7,2Gr Azucares; 24Gr Proteinas; 1,8Gr Sal.</p>                                             |
| Crema de verdures amb formatge<br>Lluç amb ceba                              | <p>Mongeta verda amb patata<br/>Contramuslo de pollastre amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>532,9K Cal; 6,9Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 62,9Gr HC; 16Gr Azucares;<br/>52,4Gr Proteinas; 4,7Gr Sal.</p>            | <p>Llenties eco estofades<br/>Hamburguesa mixta al forn<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>588,4K Cal; 20,8Gr Grasa; 10,2Gr AGS; 71,7Gr HC; 15,6Gr Azucares; 27,7Gr Proteinas; 2,6Gr Sal.</p> |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |

| MES: Setembre-26                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   | MENÚ: SENSE PEIX                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dilluns                                                                                      | Dimarts                                                                                                                                                                                                                                                           | Dimecres                                                                                                                                                                                                                      | Dijous                                                                                                                                                                                                                                                          | Divendres                                                                                    |
| vacances                                                                                     | vacances                                                                                                                                                                                                                                                          | vacances                                                                                                                                                                                                                      | vacances                                                                                                                                                                                                                                                        | vacances                                                                                     |
| vacances                                                                                     | <div>Arròs integral amb tomàquet</div> <div>Truita de carbassó</div> <div>Amanida d'enciam i blat de moro</div> <div>Fruita</div> <div>Pa Integral</div> <div>616,6K Cal; 12,9Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 104,5Gr HC; 22,6Gr Azucars; 17,1Gr Proteïnes; 4,5Gr Sal.</div> | <div>Amanida de pasta sense peix amb salsa</div> <div>Pit de pollastre a la llimona</div> <div>Fruita</div> <div>Pa</div> <div>676K Cal; 21Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 82,8Gr HC; 18,4Gr Azucars; 35,7Gr Proteïnes; 6,9Gr Sal.</div> | <div>Llenties eco guisades</div> <div>Pastís de patata amb verdures</div> <div>Amanida d'enciam i pastanaga</div> <div>logurt</div> <div>Pa Integral</div> <div>517,1K Cal; 17,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 75,9Gr HC; 9,4Gr Azucars; 22,8Gr Proteïnes; 2,8Gr Sal.</div> | FESTA                                                                                        |
| Amanida d'arròs                                                                              | Cigrons amb verdures                                                                                                                                                                                                                                              | Minestra saltejada                                                                                                                                                                                                            | Crema de carbassó amb formatge                                                                                                                                                                                                                                  | Mongeta blanca eco estofada                                                                  |
| Cap de llom al forn                                                                          | Hamburguesa mixta al forn                                                                                                                                                                                                                                         | Cuixa de pollastre amb patata                                                                                                                                                                                                 | Espaguetis integrals i eco amb bolonyesa                                                                                                                                                                                                                        | Truita de patata                                                                             |
| Fruita                                                                                       | Fruita                                                                                                                                                                                                                                                            | Fruita                                                                                                                                                                                                                        | logurt                                                                                                                                                                                                                                                          | Fruita                                                                                       |
| Pa                                                                                           | Pa Integral                                                                                                                                                                                                                                                       | Pa                                                                                                                                                                                                                            | Pa Integral                                                                                                                                                                                                                                                     | Pa                                                                                           |
| 750,1K Cal; 26,8Gr Grasa; 7,3Gr AGS; 85,5Gr HC; 16,1Gr Azucars; 38,7Gr Proteïnes; 2,7Gr Sal. | 631,5K Cal; 24,2Gr Grasa; 10,4Gr AGS; 73,8Gr HC; 19,5Gr Azucars; 28,6Gr Proteïnes; 2,5Gr Sal.                                                                                                                                                                     | 547,6K Cal; 9,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 58,8Gr HC; 17,9Gr Azucars; 52Gr Proteïnes; 5,9Gr Sal.                                                                                                                                     | 509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucars; 27,1Gr Proteïnes; 3,6Gr Sal.                                                                                                                                                                    | 546,8K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucars; 23,2Gr Proteïnes; 2,2Gr Sal. |
| Espaguetis integrals i eco a la napolitana                                                   | Arròs amb verdures                                                                                                                                                                                                                                                | Cigrons eco estofats                                                                                                                                                                                                          | Tricolor de verdures                                                                                                                                                                                                                                            | Ensalada russa sense peix                                                                    |
| Carn magra amb salsa agredolça                                                               | Cuixa de pollastre al forn                                                                                                                                                                                                                                        | Cap de llom al forn                                                                                                                                                                                                           | Truita de formatge casolana                                                                                                                                                                                                                                     | Llenties eco guisades                                                                        |
| Fruita                                                                                       | Fruita                                                                                                                                                                                                                                                            | Fruita                                                                                                                                                                                                                        | Fruita                                                                                                                                                                                                                                                          | logurt                                                                                       |
| Pa                                                                                           | Pa Integral                                                                                                                                                                                                                                                       | Pa                                                                                                                                                                                                                            | Pa Integral                                                                                                                                                                                                                                                     | Pa                                                                                           |
| 639,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 95,9Gr HC; 22,7Gr Azucars; 28,6Gr Proteïnes; 3,5Gr Sal. | 639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucars; 52,2Gr Proteïnes; 5,8Gr Sal.                                                                                                                                                                          | 638K Cal; 19,5Gr Grasa; 5,8Gr AGS; 71,9Gr HC; 20,1Gr Azucars; 42,4Gr Proteïnes; 2,9Gr Sal.                                                                                                                                    | 505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucars; 19,9Gr Proteïnes; 3,5Gr Sal.                                                                                                                                                                      | 520,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 4Gr AGS; 81,2Gr HC; 12Gr Azucars; 24,9Gr Proteïnes; 3,4Gr Sal.     |
| Crema de verdures amb formatge                                                               | Mongeta verda amb patata                                                                                                                                                                                                                                          | Llenties eco estofades                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |
| Macarrons eco amb salsa bolonyesa vegetal                                                    | Contramuslo de pollastre amb salsa de tomàquet                                                                                                                                                                                                                    | Truita de patata                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |
| Fruita                                                                                       | Fruita                                                                                                                                                                                                                                                            | Fruita                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |
| Pa                                                                                           | Pa Integral                                                                                                                                                                                                                                                       | Pa                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |
| 616,7K Cal; 8,8Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 99,8Gr HC; 27,4Gr Azucars; 27,9Gr Proteïnes; 4,3Gr Sal.  | 532,9K Cal; 6,9Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 62,9Gr HC; 16Gr Azucars; 52,4Gr Proteïnes; 4,7Gr Sal.                                                                                                                                                                         | 526,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 85,7Gr HC; 15,8Gr Azucars; 22,4Gr Proteïnes; 2,3Gr Sal.                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |

MES: Setembre-26

MENÚ: SENSE PORC

| Dilluns                                                                                                                                                                                                     | Dimarts                                                                                                                                                                                                                          | Dimecres                                                                                                                                                                                                           | Dijous                                                                                                                                                                                                                               | Divendres                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| vacances                                                                                                                                                                                                    | vacances                                                                                                                                                                                                                         | vacances                                                                                                                                                                                                           | vacances                                                                                                                                                                                                                             | vacances                                                                                                                                                                                                             |
| vacances                                                                                                                                                                                                    | <p>Arròs integral amb tomàquet<br/>Truita de carbassó<br/>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>616,6K Cal; 12,9Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 104,5Gr HC; 22,6Gr Azucars; 17,1Gr Proteïnes; 4,5Gr Sal.</p> | <p>Amanida de pasta<br/>Abadejo amb salsa de verdures</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>661,3K Cal; 20,1Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 19,2Gr Azucars; 32,1Gr Proteïnes; 3,2Gr Sal.</p>                                 | <p>Llenties eco guisades<br/>Pastís de patata amb verdures<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt<br/>Pa Integral</p> <p>517,1K Cal; 17,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 75,9Gr HC; 9,4Gr Azucars; 22,8Gr Proteïnes; 2,8Gr Sal.</p>       | FESTA                                                                                                                                                                                                                |
| Amanida d'arròs sense porc<br>Lluç amb salsa verda amb pèsols                                                                                                                                               | <p>Cigrons amb verdures<br/>Truita de formatge casolana<br/>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>594,2K Cal; 21,2Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 72,3Gr HC; 20,1Gr Azucars; 27,9Gr Proteïnes; 2,7Gr Sal.</p>    | <p>Minestra saltejada<br/>Cuixa de pollastre amb patata<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>547,6K Cal; 9,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 58,8Gr HC; 17,9Gr Azucars; 52Gr Proteïnes; 5,9Gr Sal.</p> | <p>Crema de carbassó amb formatge<br/>Espaguetis integrals i eco amb bolonyesa vegetal (coles)</p> <p>logurt<br/>Pa Integral</p> <p>509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucars; 27,1Gr Proteïnes; 3,6Gr Sal.</p> | <p>Mongeta blanca eco estofada<br/>Truita de patata<br/>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>546,8K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucars; 23,2Gr Proteïnes; 2,2Gr Sal.</p> |
| Espaguetis integrals i eco a la napolitana<br>Bacallà arrebossat                                                                                                                                            | <p>Arròs amb verdures<br/>Cuixa de pollastre al forn<br/>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucars; 52,2Gr Proteïnes; 5,8Gr Sal.</p>       | <p>Cigrons eco estofats<br/>Salmó amb salsa pomodoro<br/>Amanida d'enciam</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>558,2K Cal; 12Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 74,4Gr HC; 22Gr Azucars; 35,8Gr Proteïnes; 4Gr Sal.</p>                   | <p>Tricolor de verdures<br/>Truita de formatge casolana<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucars; 19,9Gr Proteïnes; 3,5Gr Sal.</p>         | <p>Ensalada russa<br/>Llenties eco guisades</p> <p>logurt<br/>Pa</p> <p>509,5K Cal; 13,1Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 79,6Gr HC; 11,6Gr Azucars; 26,3Gr Proteïnes; 3,2Gr Sal.</p>                                             |
| <p>Crema de verdures amb formatge<br/>Macarrons eco amb salsa bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>616,7K Cal; 8,8Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 99,8Gr HC; 27,4Gr Azucars; 27,9Gr Proteïnes; 4,3Gr Sal.</p> | <p>Mongeta verda amb patata<br/>Contramuslo de pollastre amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>532,9K Cal; 6,9Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 62,9Gr HC; 16Gr Azucars; 52,4Gr Proteïnes; 4,7Gr Sal.</p>                | <p>Llenties eco estofades<br/>Truita de patata<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>526,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 85,7Gr HC; 15,8Gr Azucars; 22,4Gr Proteïnes; 2,3Gr Sal.</p>        |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |

VISITA LA NOSTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES)



MES: **Setembre-26**

MENÚ: **NO PORC, OU, FR. SECS**

| Dilluns                                                                                                                                                                                            | Dimarts                                                                                                                                                                                                                        | Dimecres                                                                                                                                                                                                               | Dijous                                                                                                                                                                                                                              | Divendres                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>vacances</b>                                                                                                                                                                                    | <b>vacances</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>vacances</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>vacances</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>vacances</b>                                                                                                                                                                                                       |
| <b>vacances</b>                                                                                                                                                                                    | <p>Patata al vapor<br/>Arròs integral amb tomàquet<br/>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>472,1K Cal; 7Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 88,2Gr HC; 22,3Gr Azucars;<br/>10,8Gr Proteïnes; 3,1Gr Sal.</p>  | <p>Espirals sense gluten ni ou amb tomàquet<br/>Abadejo amb salsa de verdures</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>536,9K Cal; 8,5Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 86,7Gr HC; 18,2Gr<br/>Azucars; 24,5Gr Proteïnes; 2,8Gr Sal.</p>          | <p>Llenties eco guisades<br/>Pastís de patata amb verdures<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt<br/>Pa Integral</p> <p>517,1K Cal; 17,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 75,9Gr HC; 9,4Gr Azucars;<br/>22,8Gr Proteïnes; 2,8Gr Sal.</p>  | <b>FESTA</b>                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Amanida d'arròs sense porc<br/>Lluç amb salsa verda amb pèsols</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>633,5K Cal; 18,7Gr Grasa; 3Gr AGS; 84,9Gr HC; 15,5Gr<br/>Azucars; 28Gr Proteïnes; 3,6Gr Sal.</p>     | <p>Crema de pastanaga<br/>Cigrons amb verdures<br/>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>498,1K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 81,2Gr HC; 20,4Gr<br/>Azucars; 18,3Gr Proteïnes; 2,7Gr Sal.</p>       | <p>Minestra saltejada<br/>Cuixa de pollastre amb patata<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>547,6K Cal; 9,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 58,8Gr HC; 17,9Gr<br/>Azucars; 52Gr Proteïnes; 5,9Gr Sal.</p> | <p>Crema de carbassó amb formatge<br/>Lluç amb ceba</p> <p>logurt<br/>Pa Integral</p> <p>349,9K Cal; 13,1Gr Grasa; 4,6Gr AGS; 40,2Gr HC; 7,8Gr<br/>Azucars; 26,3Gr Proteïnes; 3,2Gr Sal.</p>                                        | <p>Mongeta blanca eco estofada<br/>Abadejo al forn<br/>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>542K Cal; 12,7Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 65,7Gr HC; 16,7Gr<br/>Azucars; 33,3Gr Proteïnes; 2,1Gr Sal.</p> |
| <p>Espaguetis integrals i eco a la napolitana<br/>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>616K Cal; 13,6Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 102,2Gr HC; 19,8Gr<br/>Azucars; 18,5Gr Proteïnes; 3Gr Sal.</p> | <p>Arròs amb verdures<br/>Cuixa de pollastre al forn<br/>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucars;<br/>52,2Gr Proteïnes; 5,8Gr Sal.</p> | <p>Cigrons eco estofats<br/>Salmó amb salsa pomodoro<br/>Amanida d'enciam</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>558,2K Cal; 12Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 74,4Gr HC; 22Gr Azucars;<br/>35,8Gr Proteïnes; 4Gr Sal.</p>                   | <p>Tricolor de verdures<br/>Pit de pollastre a la llimona<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>394,8K Cal; 5,5Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 51,8Gr HC; 17,1Gr<br/>Azucars; 32,1Gr Proteïnes; 5,1Gr Sal.</p> | <p>Puré de patata<br/>Llenties eco guisades</p> <p>logurt<br/>Pa</p> <p>512,5K Cal; 12,2Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 86,7Gr HC; 7,2Gr<br/>Azucars; 24Gr Proteïnes; 1,8Gr Sal.</p>                                             |
| <p>Crema de verdures amb formatge<br/>Lluç amb ceba</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>395,7K Cal; 9,6Gr Grasa; 2,8Gr AGS; 53Gr HC; 15,8Gr Azucars;<br/>21,7Gr Proteïnes; 3,2Gr Sal.</p>                  | <p>Mongeta verda amb patata<br/>Contramuslo de pollastre amb salsa de<br/>tomàquet</p> <p>Fruita<br/>Pa Integral</p> <p>532,9K Cal; 6,9Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 62,9Gr HC; 16Gr Azucars;<br/>52,4Gr Proteïnes; 4,7Gr Sal.</p>      | <p>Pèsols a la francesa<br/>Llenties eco estofades<br/>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita<br/>Pa</p> <p>629,9K Cal; 11,4Gr Grasa; 3,8Gr AGS; 93,9Gr HC; 27,2Gr<br/>Azucars; 29,6Gr Proteïnes; 2,9Gr Sal.</p>   |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |

**VISITA LA NOSTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES)**

M<sup>re</sup> José Cabrero Boix  
Directora Ocina Central Lletia Comertel  
Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana

MES: Setembre-26

MENÚ: OVOLACTOVEGETARIANA

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

vacances

vacances

vacances

vacances

vacances

vacances

Arròs integral amb tomàquet  
Trita de carbassó  
Amanida d'enciam i blat de moroFruita  
Pa Integral

616,6K Cal; 12,9Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 104,5Gr HC; 22,6Gr Azucres; 17,1Gr Proteïnas; 4,5Gr Sal.

Amanida de pasta sense peix amb salsa  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i cogombreFruita  
Pa

731,8K Cal; 25,4Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 105,1Gr HC; 20,9Gr Azucres; 16Gr Proteïnas; 4,9Gr Sal.

Llenties eco guisades  
Pastís de patata amb verdures  
Amanida d'enciam i pastanagalogurt  
Pa Integral

517,1K Cal; 17,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 75,9Gr HC; 9,4Gr Azucres; 22,8Gr Proteïnas; 2,8Gr Sal.

FESTA

Paella de verdures  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i cogombreFruita  
Pa

570K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 104,5Gr HC; 16,1Gr Azucres; 12,4Gr Proteïnas; 3,7Gr Sal.

Cigrons amb verdures  
Trita de formatge casolana  
Amanida d'enciam i tomàquetFruita  
Pa Integral

594,2K Cal; 21,2Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 72,3Gr HC; 20,1Gr Azucres; 27,9Gr Proteïnas; 2,7Gr Sal.

Minestra saltejada  
Arròs melós amb carbassa i faves de sojaFruita  
Pa

543,9K Cal; 9Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 95,6Gr HC; 22,4Gr Azucres; 16,1Gr Proteïnas; 4Gr Sal.

Crema de carbassó amb formatge  
Espaguetis integrals i eco amb bolonyesa vegetal (coles)logurt  
Pa Integral

509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucres; 27,1Gr Proteïnas; 3,6Gr Sal.

Mongeta blanca eco estofada  
Trita de patata  
Amanida d'enciam i blat de moroFruita  
Pa

546,8K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucres; 23,2Gr Proteïnas; 2,2Gr Sal.

Amanida completa sense tonyina  
Espaguetis integrals i eco a la napolitanaFruita  
Pa

532,9K Cal; 15,6Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 82,2Gr HC; 19,6Gr Azucres; 12,1Gr Proteïnas; 3,1Gr Sal.

Arròs amb verdures  
Pèsols a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moroFruita  
Pa Integral

682,7K Cal; 14,1Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 106Gr HC; 26,2Gr Azucres; 23Gr Proteïnas; 2,9Gr Sal.

Crema de pastanaga  
Cigrons eco estofats  
Amanida d'enciamFruita  
Pa

476,4K Cal; 8,7Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 81,5Gr HC; 20,6Gr Azucres; 16,5Gr Proteïnas; 3,3Gr Sal.

Tricolor de verdures  
Trita de formatge casolana  
Amanida d'enciam i pastanagaFruita  
Pa Integral

505,2K Cal; 18,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 64,1Gr HC; 18Gr Azucres; 19,9Gr Proteïnas; 3,5Gr Sal.

Ensalada russa sense peix  
Llenties eco guisadeslogurt  
Pa

520,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 4Gr AGS; 81,2Gr HC; 12Gr Azucres; 24,9Gr Proteïnas; 3,4Gr Sal.

Crema de verdures amb formatge  
Macarrons eco amb salsa bolonyesa vegetalFruita  
Pa

616,7K Cal; 8,8Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 99,8Gr HC; 27,4Gr Azucres; 27,9Gr Proteïnas; 4,3Gr Sal.

Mongeta verda amb patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i blat de moroFruita  
Pa Integral

528,3K Cal; 15Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 81,4Gr HC; 15,5Gr Azucres; 12,8Gr Proteïnas; 1,4Gr Sal.

Llenties eco estofades  
Trita de patata  
Amanida d'enciam i pastanagaFruita  
Pa

526,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 85,7Gr HC; 15,8Gr Azucres; 22,4Gr Proteïnas; 2,3Gr Sal.

VISITA LA NOSTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES)