

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8 DIA ESPECIAL MENÚ DE BENVINGUDA Macarrons integrals amb tomàquet i formatge Croquetes de Pernil Amanida d'enciam i pastanaga Natilles de xocolata i Pa Integral Kcal: 866 Lip: 30.18 Prot: 26.03 HC: 118.25	9 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata) Cigrons saltats(carbassó, pastanaga, pebrot vermell) Fruita variada de temporada i Pa Integral Kcal: 551 Lip: 16.03 Prot: 20.06 HC: 80.86	10 Espirals ECO integrals amb salsa de verdures(carbassó,albergínia,pebrot verd) Lluç amb picada d'all i julivert Verdures saltades Fruita variada de temporada i Pa Integral Kcal: 700 Lip: 27.59 Prot: 34.31 HC: 70.97	11 FESTIU
14 Estofat de patates amb daus de verdures(mongeta tendra,pastanaga,pebrot) Truita francesa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada de temporada i Pa Integral Kcal: 386 Lip: 10.76 Prot: 14.36 HC: 59.03	15 Guisat de cigrons amb hortalisses(carbassa, pastanaga, pebrot) Bacallà amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàquet) Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural i Pa Integral Kcal: 529 Lip: 19.68 Prot: 35.33 HC: 52.59	16 Crema de pèsols i pastanaga ECO amb crostons (porro,ceba,patata) Arròs a la cassola amb conill PROX (xampinyó, pastanaga, pebrot)) Fruita variada de temporada i Pa Integral Kcal: 553 Lip: 11.06 Prot: 19.29 HC: 91.88	17 Espirals integrals al pesto rosso Hamburguesa de quinoa i kale Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada de temporada i Pa Integral Kcal: 655 Lip: 23.83 Prot: 17.28 HC: 88.43	18 Mongeta verda ECO amb patata Llom a la planxa Amanida d'enciam i olives verda Fruita variada de temporada i Pa Integral Kcal: 480 Lip: 18.47 Prot: 45.59 HC: 41.96
21 Crema de carbassó ECO amb crostons(carbassó,porro,patata) Palometa a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga) Arròs saltat Fruita variada de temporada i Pa Integral Kcal: 638 Lip: 23.85 Prot: 33.68 HC: 72.33	22 Panaché de verdures(pastanaga,mongeta tendra, Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata) Fruita variada de temporada i Pa Integral Kcal: 425 Lip: 12.18 Prot: 17.60 HC: 60.42	23 Macarrons integrals amb salsa d'Espinacs Vedella PROX guisada(patata, pastanaga, pebrot) Amanida d'enciam i ceba Fruita variada de temporada i Pa Integral Kcal: 760 Lip: 28.02 Prot: 35.25 HC: 88.19	24 Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata) Truita de carbassó Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural i Pa Integral Kcal: 552 Lip: 21.37 Prot: 21.71 HC: 65.86	25 Arròs ECO 3 delícies casolà(blat de moro,pastanaga,pèsols) Contracuixa de pollastre PROX amb salsa barbacoa Amanida d'enciam i olives negres Fruita variada de temporada i Pa Integral Kcal: 632 Lip: 17.99 Prot: 29.01 HC: 72.55
28 Llenties ECO estofades amb patata i carbassa (tomàquet,ceba,pebrot) Truita de patates Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural i Pa Integral Kcal: 578 Lip: 21.24 Prot: 24.35 HC: 71.84	29 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó) Lluç al forn amb fines herbes i llimona Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada de temporada i Pa Integral Kcal: 472 Lip: 11.13 Prot: 29.68 HC: 62.79	30 Crema de pastanaga ECO amb crostons(pastanaga,porro,patata) Ragout de gall d'indi PROX amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit) Fruita variada de temporada i Pa Integral Kcal: 465 Lip: 9.97 Prot: 27.32 HC: 65.66		



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA: POMA ECO, PERA ECO, MELÓ, SINDRIA, PLÀTAN ECO, TARONJA
MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

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

Darrere de cada plat...

Tradició, cultura,
orígens

Aliments
saludables

Nutrients

Energia

Sostenibilitat

Salut

Moment per
compartir

Moment per
gaudir

Persones

Educació

Normatives



SI HAS DINAT...

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

...HAURIES DE SOPAR

mediterrànea



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



Observacions En els nostres menús s'ofereixen els següents aliments:

- Aliments ecològics (sempre que la producció ho permeti): pasta, llegums, arròs, patata, mongeta verda, carabassó, carabassa i fruita
- Aliments de proximitat: carn blanca, verdura crua de temporada, fruita, llegums i làctics (llet, formatge i derivats)