

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
03

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Sopa de verdures amb cigrons

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

 Fruita fresca - Pa integral
659,6Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,0g -
HC:93,5g AGS:6,8g - Sucres:30,0g -
Sal:1,7g

05

Mongeta verda amb patates

Pit de pollastre al forn amb poma amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

 Iogurt natural Ametller - Pa blanc
680,4Kcal - Prot:35,9g - Lip:26,2g -
HC:67,7g AGS:5,4g - Sucres:17,0g -
Sal:2,4g

06

Arròs tres delícies

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba

 Fruita fresca - Pa integral
575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g -
HC:53,2g AGS:6,6g - Sucres:25,7g -
Sal:2,0g

07

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

 Fruita fresca - Pa blanc
589,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:12,8g -
HC:72,5g AGS:3,6g - Sucres:27,9g -
Sal:2,1g

10

Paella de verdures

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

 Iogurt natural Ametller - Pa integral
687,1Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,5g -
HC:87,8g AGS:3,4g - Sucres:19,1g -
Sal:2,7g

11

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Pollastre arrebossat amb patates panadera

 Fruita fresca - Pa blanc
612,9Kcal - Prot:37,3g - Lip:23,4g -
HC:60,5g AGS:5,2g - Sucres:20,1g -
Sal:2,0g

12

Llenties amb verdures

Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga

 Fruita fresca - Pa integral
622,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,2g -
HC:85,8g AGS:4,5g - Sucres:18,5g -
Sal:1,9g

13

Espirals integrals napolitana

Verat al forn amb enciam i olives

 Fruita fresca - Pa blanc
593,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:16,3g -
HC:80,1g AGS:3,7g - Sucres:21,0g -
Sal:2,5g

14

Bròquil Ametller saltejat amb patata

Estofat de gall dindi

 Fruita fresca Ametller - Pa integral
611,4Kcal - Prot:24,6g - Lip:15,1g -
HC:85,6g AGS:3,3g - Sucres:20,1g -
Sal:1,9g

17

Tallarines al pesto

Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet

 Fruita fresca - Pa blanc
673,0Kcal - Prot:40,5g - Lip:16,6g -
HC:88,0g AGS:3,3g - Sucres:16,3g -
Sal:1,8g

18

Verdures en tempura

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

 Fruita fresca - Pa integral
587,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:11,4g -
HC:94,2g AGS:2,8g - Sucres:28,0g -
Sal:2,1g

19

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

Pit de gall dindi en salsa de formatge amb amb tomàquet i olives

 Fruita fresca - Pa blanc
677,4Kcal - Prot:26,2g - Lip:31,5g -
HC:65,6g AGS:8,5g - Sucres:25,4g -
Sal:4,5g

20

Sopa d'au amb galets

Bacallà amb samfaina i patates fregides

 Iogurt natural Ametller - Pa integral
598,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:31,3g -
HC:49,6g AGS:8,4g - Sucres:23,5g -
Sal:2,2g

21

Mongetes blanques amb patates

Somiar Truites (Truita de patata amb amanida)

 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
641,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,9g -
HC:73,8g AGS:8,0g - Sucres:18,9g -
Sal:2,0g

24

Arròs amb tomàquet

Truita de formatge amb enciam i olives

 Fruita fresca - Pa integral
696,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,1g -
HC:82,8g AGS:8,3g - Sucres:16,5g -
Sal:3,0g

25

Crema de cigrons amb crostons

Lluç a la llimona amb ceba brassejada

 Iogurt natural Ametller - Pa blanc
707,4Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,7g -
HC:87,8g AGS:3,2g - Sucres:22,7g -
Sal:3,6g

26

Mongetes verdes amb patata

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

 Fruita fresca - Pa integral
532,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,7g -
HC:58,3g AGS:4,1g - Sucres:19,3g -
Sal:1,6g

27

Macarrons integrals amb verdures

Croquetes de l'àvia (rostit) amb enciam i pastanaga

 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
762,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:36,9g -
HC:79,1g AGS:2,6g - Sucres:18,5g -
Sal:1,8g

28

Coca de recapte

Medalló de salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro

 Fruita fresca - Pa integral
661,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:33,5g -
HC:62,8g AGS:15,1g - Sucres:17,9g -
Sal:2,7g

31

Crema de verdures de temporada

Magra de porc amb salsa de tomàquet

 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
614,2Kcal - Prot:37,7g - Lip:22,7g -
HC:63,1g AGS:6,3g - Sucres:23,6g -
Sal:2,2g

- EST. 1830 -
AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



