

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



**4** Bullit de bròquil i patata  
Paella mixta  
Fruita Variada i Pa Integral

**5** Pizza de verdures i formatge  
Llenties estofades amb verdures  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita Variada i Pa Integral

**6** Crema de carabassa  
Pollastre al forn amb poma  
Arròs saltat  
Iogurt La Fageda i Pa Integral

**7** Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga  
Lluç al forn amb ceba  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita Variada i Pa Integral

**8** Cigrons saltats amb verdures  
Truita de gall dindi casolana  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita Variada i Pa Integral

**Kcal:** 815 **Lip:** 15,11 **Prot:** 26,31 **HC:** 146,50

**Kcal:** 754 **Lip:** 22,73 **Prot:** 29,07 **HC:** 108,15

**Kcal:** 683 **Lip:** 18,46 **Prot:** 34,68 **HC:** 96,15

**Kcal:** 662 **Lip:** 19,42 **Prot:** 25,27 **HC:** 91,86

**Kcal:** 650 **Lip:** 26,56 **Prot:** 30,15 **HC:** 67,59

**11** Mongeta verda amb patata  
Cap de llom amb salsa  
Daus de pastanaga  
Fruita Variada i Pa Integral

**12** Arròs a la camperola  
Cua de rap al forn amb samfaina  
Fruita Variada i Pa Integral

**13** Mongetes blanques guisades amb verdures  
Truita de patates casolana  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita Variada i Pa Integral

**14** Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i olives  
Iogurt La Fageda i Pa Integral

**15** Crema de porros amb oli d'alfàbrega  
Cigrons saltats amb ceba confitada, tomàquet i carabassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita Variada i Pa Integral

**Kcal:** 722 **Lip:** 31,60 **Prot:** 30,62 **HC:** 79,82

**Kcal:** 637 **Lip:** 12,00 **Prot:** 25,39 **HC:** 109,72

**Kcal:** 694 **Lip:** 23,35 **Prot:** 30,05 **HC:** 91,89

**Kcal:** 839 **Lip:** 28,02 **Prot:** 41,97 **HC:** 103,92

**Kcal:** 725 **Lip:** 18,49 **Prot:** 25,68 **HC:** 110,17

**18** Arròs amb carbonara vegetal  
Truita de carabassó i ceba casolana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita Variada i Pa Integral

**19** Llenties estofades amb verdures  
Mandonguilles mixtes a la jardinera  
Patata dau  
Fruita Variada i Pa Integral

**20** Crema de carabassó amb crostons  
Cigrons amb cuscús i verdures  
Fruita Variada i Pa Integral

**21** Espirals integrals amb salsa d'espínacs  
Lluç a l'andalusa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita Variada i Pa Integral

**22** Verdura tricolor (bròquil, pastanaga i patata)  
Pollastre a la llimona  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Iogurt La Fageda i Pa Integral

**Kcal:** 769 **Lip:** 25,93 **Prot:** 21,06 **HC:** 115,29

**Kcal:** 712 **Lip:** 30,15 **Prot:** 30,56 **HC:** 80,37

**Kcal:** 803 **Lip:** 15,62 **Prot:** 28,64 **HC:** 132,13

**Kcal:** 821 **Lip:** 27,49 **Prot:** 28,39 **HC:** 113,60

**Kcal:** 624 **Lip:** 23,30 **Prot:** 34,21 **HC:** 69,00

**25** **FESTIU**

**26** Coliflor cruixent al forn  
Llenties estofades amb arròs integral  
Fruita Variada i Pa Integral

**27** Fideus a la cassola amb verdures  
Palometa al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita Variada i Pa Integral

**28** Cigrons a la jardinera  
Truita de formatge casolana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita Variada i Pa Integral

**29** **DIA ESPECIAL**  
TASTET: SMOOTHIE DE FRUITS VERMELS  
Crema de porros, pastanaga i carabassa  
Pollastre al forn amb crosta de mel  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita Variada i Pa Integral

**Kcal:** 818 **Lip:** 15,98 **Prot:** 33,63 **HC:** 137,19

**Kcal:** 753 **Lip:** 24,51 **Prot:** 33,62 **HC:** 97,69

**Kcal:** 698 **Lip:** 29,75 **Prot:** 29,52 **HC:** 73,14

**Kcal:** 605 **Lip:** 28,80 **Prot:** 27,97 **HC:** 57,05

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

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