

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  **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  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



Fes clic aquí per obtenir més informació sobre el nou Reial Decret

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