

2025-2026

MARÇ



Pintar és la nostra passió!

Ajuda'ns a trobar
4 kits per pintar!



2

Llenties estofades amb verdures
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada



3

Crema de pastanaga
Llom arrebossat amb enciam i olives
Fruita de temporada

4

Bròquil amb patata
Estofat de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada



5

Espaguetis amb salsa de carbassa
Salmó al forn amb all i julivert amb enciam i blat de moro
logurt natural

6

Brou amb arròs integral
Pit de pollastre a la planxa amb salsa i enciam i llavors de carbassa
Fruita de temporada



9

DIA DE LA TRUITA

Crema de verdures de temporada
Truita de patata amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada



10

Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)
Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada



11

Pasta o cuscús amb salsa a elecció
Estofat de vedella amb xampinyons
logurt natural



12

Cigrons eco estofats amb espinacs
Pollastre al forn amb salsa de taronja amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada



13

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Bacallà amb samfaina i amanida
Fruita de temporada



16

Llenties estofades amb verdures
Croquetes d'espinacs amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada

17

Pasta integral amb pesto (alfàbrega i pinyons)
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada



18

Crema de mongetes seques i carbassa
Salmó al forn amb all i julivert amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

19

Coliflor amb patata
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa amb enciam i olives
logurt natural



23

Crema de carbassó
Ous durs amb tomàquet o beixamel al forn i amanida
Fruita de temporada



24

Trinxat de col i patata
Botifarra de porc a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

25

Sopa de peix amb pasta
Wok de gall dindi amb verdures
logurt natural



26

Arròs amb verdures i tomàquet
Calamars arrebossats pel cuiner/a amb enciam i olives
Fruita de temporada

27

Mongeta seca eco estofada amb verdures
Broqueta de pollastre amb patates
Fruita de temporada



• La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'últim moment, avisant per e-mail als centres.

• En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

• Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

• Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

• Tot el menjar és per a consum immediat.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.12437-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel.: 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina

C A T E R I N G

L'ACTIVITAT FÍSICA EN L'ETAPA ESCOLAR

DIFERÈNCIA ENTRE ACTIVITAT FÍSICA, EXERCICI FÍSIC I ESPORT

L'activitat física és qualsevol moviment corporal que causa una despesa energètica. En canvi, si aquesta activitat física es desenvolupa de manera estructurada i planificada, s'anomena exercici físic, i si es desenvolupa en un marc reglamentari, s'anomena esport.

BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA

D'una banda, ajuda a prevenir l'obesitat i el sobrepès, contribueix a millorar el funcionament dels sistemes locomotor i cardiovascular, i com a conseqüència, redueix el risc de patir malalties en l'edat adulta. D'altra banda, la salut mental també se'n veu beneficiada, ja que l'activitat física millora l'estat d'ànim, combat l'ansietat i la depressió i ajuda a dormir més bé, la qual cosa afavoreix el rendiment acadèmic. Finalment, l'activitat física ajuda a relacionar-se millor i a adquirir valors com ara la cooperació, la confiança o el respecte.

Per evitar la creixent tendència cap al sedentarisme, l'OMS (Organització Mundial de la Salut) ha posat en marxa un Pla d'acció mundial sobre l'activitat física per millorar i allargar la vida de la població, en què fa tot un seguit de recomanacions per incentivar la pràctica d'activitat física en la població en general, i en els infants i adolescents en particular.



Piràmide de l'activitat física
a la infància i a l'adolescència

MARÇ

APROFITEM EL DIA I L'ENTORN QUE ENS ENVOLTA

- Pujar escales i evitar ascensors i escales mecàniques.
- En els desplaçaments a l'escola o a d'altres llocs, si hi ha vies de transport segures, fer els trajectes caminant o utilitzant un mitjà de transport actiu, com la bicicleta, el patinet no elèctric o el monopatí (sempre amb casc) o el transport públic.
- A l'escola, mitjançant l'establiment de pauses actives durant les classes i entre classes, i fomentant els patis actius, també durant l'estona de lleure del migdia. És important donar cabuda a activitats diverses que promoguin la cooperació en lloc de la competitivitat, i que siguin inclusives, tenint en compte les necessitats i els interessos de tothom.
- Durant l'espai de migdia es poden promoure activitats que impliquin moviment, com la dansa, el joc lliure actiu, etc., o que generin consciència corporal, com el ioga.
- Al temps de lleure, per facilitar i promocionar un oci actiu en família: passar una estona al parc després de l'escola, fer caminades o excursions a la natura durant el cap de setmana o les vacances, fer vacances que incloguin activitat física, jugar de manera físicament activa... També es poden fomentar activitats extraescolars esportives o que impliquin activitat física més intensa i vigorosa.
- A casa, cal reduir al màxim el temps que els infants passen davant les pantalles. Col·laborar en les activitats domèstiques.
- L'OMS recomana que nens i adolescent facin, almenys, seixanta minuts d'activitat físic tots o gairebé tots els dies de la setmana.

Font: L'alimentació saludable en l'etapa escolar, 2020



Comencem amb un bon esmorzar!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruits secs*
- Picats (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre

*Fruita seca:

A partir dels 6 mesos d'edat es pot consumir qualsevol tipus de fruita seca, això sí, triturada o en pols o en forma de crema, per evitar el risc d'ennuegament. A partir dels 3 anys, aproximadament, els infants ja poden prendre fruita seca sencera, sempre amb la supervisió d'un adult.

				
Taronja	Enciam	Bledes	Maduixes	Pèsols
				
Api	Carbassa	Ceba	Porro	Pera groga
				
Coliflor	Pastanaga	Tomàquet	Plàtan	Kiwi
				
Mongeta tendra	Poma			

I a l'hora de l'esbarjo?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Mandarines i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, etc.)

Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de de pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de truita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una peça de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca*.

Per sopar:

Si heu dinat...	Podeu sopar...
Hortalisses	Hortalisses
Llegum	Llegum, peix, ou o carn
Peix	Llegum, ou o carn
Ou	Llegum, peix o carn
Carn	Llegum, peix o ou
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Fruita fresca	Fruita fresca
Altres	Fruita fresca

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 474 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 14,5 Prot 70,2 HC Mongeta tendra i patata 52 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19	3 304 Kcal 11,7 Gr 0,0 AGS 4,8 Prot 43,4 HC Crema de pastanaga 99 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i olives negres Fruita de temporada 19	4 459 Kcal 12,8 Gr 0,0 AGS 25,8 Prot 58,8 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb verdures(sense llegums) 21 Fruita de temporada 19	5 599 Kcal 17,6Gr 0,0 AGS 38,6 Prot 70,4 HC Espaguetis amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T-13 Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i blat de moro logurt natural 18-2	6 473 Kcal 11,4 Gr 0,0 AGS 31,5 Prot 62,1 HC Caldo d'au amb arròs integral -10 Pit de pollastre amb salsa 21 Enciam T Fruita de temporada 19
9 506 Kcal 18,7 Gr 0,0 AGS 11,3 Prot 70,3 HC Crema de verdures 99 Truita de patates 64-3 Enciam T Fruita de temporada 19	10 640 Kcal 21,9 Gr 0,0 AGS 34,2 Prot 73,9 HC Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga) Llom a la planxa 15 Enciam i tomàquet Fruita de temporada 19	11 1.044 Kcal 31,3 Gr 0,0 AGS 47,3 Prot 139,6 HC Pasta amb salsa a escollir (a elecció) T-1-3T-8T-11T Cuscús amb salsa a escollir(a elecció) 66-1-8T-11T-13 Estofat de vedella amb xampinyons logurt natural 18-2	12 478 Kcal 16,0Gr 0,0 AGS 30,0 Prot 54,7 HC Espinacs amb patates 34 Pollastre amb salsa de taronja 21-13 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19	13 542 Kcal 19,6 Gr 0,0 AGS 28,7 Prot 61,9 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Gall d'indi amb samfaina 26-1-8T-11T Enciam i olives negres Fruita de temporada 19
16 712 Kcal 31,6 Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 78,6 HC Mongeta tendra i patata 52 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21 Enciam T Fruita de temporada 19	17 792 Kcal 30,0 Gr 0,0 AGS 31,4 Prot 100,1 HC Pasta integral amb tomàquet -1-3T-8T-11T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19	18 422 Kcal 12,3 Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 46,7 HC Crema de carbassa 99 Pit de pollastre a la planxa 21 Enciam i tomàquet Fruita de temporada 19	19 462 Kcal 15,3Gr 0,0 AGS 28,8 Prot 51,2 HC Coliflor i patata Pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19	20 580 Kcal 19,6 Gr 0,0 AGS 19,1 Prot 80,0 HC Arròs integral amb tomàquet -13 Truita francesa 3 Enciam i olives negres logurt natural 18-2
23 927 Kcal 45,5 Gr 0,0 AGS 48,1 Prot 78,5 HC Crema de carbassó 99 Ous al forn amb tomàquet(a elecció) 26-3 Ous al forn amb beixamel (a elecció) 18-1-2-3-8T-11T Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19	24 565 Kcal 28,9 Gr 0,0 AGS 23,3 Prot 51,6 HC Trinxat de col amb patata 50-13 Botifarra de porc 15-8T-13 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19	25 388 Kcal 13,0 Gr 0,0 AGS 23,7 Prot 41,5 HC Caldo d'au amb arròs -10 Wok de gall d'indi saltat amb verdures 21-13 logurt natural 18-2	26 591 Kcal 17,0Gr 0,0 AGS 13,6 Prot 95,3 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27-13 Truita francesa 3 Enciam i olives negres Fruita de temporada 19	27 479 Kcal 17,1 Gr 0,0 AGS 27,3 Prot 53,0 HC Crema de verdures 99 Pollastre al forn amb patates 21 Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 502 Kcal 11,5 Gr 2,0 AGS 36,4 Prot 60,8 HC Llenties estofades amb verdures 27 Filet de lluç a la planxa 87-4 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19	3 304 Kcal 11,7 Gr 1,6 AGS 4,8 Prot 43,4 HC Crema de pastanaga 99 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i olives negres Fruita de temporada 19	4 465 Kcal 12,1 Gr 1,9 AGS 26,3 Prot 60,6 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb verdures Fruita de temporada 19	5 659 Kcal 14,0 Gr 3,1 AGS 45,4 Prot 77,8 HC Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa 60-8T-13 Salmó al forn amb all i julivert -4-13 Enciam i blat de moro logurt natural 18-2	6 493 Kcal 11,8 Gr 1,3 AGS 33,2 Prot 63,6 HC Caldo d'au amb arròs integral -10 Pit de pollastre amb salsa 21 Enciam i llavors de carbassa -9 Fruita de temporada 19
9 439 Kcal 17,7 Gr 2,5 AGS 27,1 Prot 43,1 HC Crema de verdures 99 Gall d'indi a la planxa 21 Enciam i llavors de gira-sol -9 Fruita de temporada 19	10 535 Kcal 14,9 Gr 2,9 AGS 25,4 Prot 74,4 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Filet de lluç al forn -4 Enciam i tomàquet Fruita de temporada 19	11 1.126 Kcal 31,6 Gr 8,2 AGS 45,0 Prot 162,2 HC Pasta sense gluten i ou amb salsa a escollir -8T Cuscús amb salsa a escollir(a elecció) 66-1-8T-11T-13 Estofat de vedella amb xampinyons logurt natural 18-2	12 584 Kcal 16,8 Gr 4,4 AGS 37,8 Prot 66,5 HC Cigrans ECO estofats amb espinacs Pollastre amb salsa de taronja 21-13 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19	13 496 Kcal 18,3 Gr 2,2 AGS 27,4 Prot 61,9 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Enciam i olives negres Fruita de temporada 19
16 789 Kcal 30,7 Gr 1,8 AGS 37,5 Prot 86,1 HC Llenties estofades amb verdures 27 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21 Enciam i llavors de gira-sol -9 Fruita de temporada 19	17 787 Kcal 36,0 Gr 14,1 AGS 27,3 Prot 89,7 HC Pasta sense gluten i ou amb pesto -7T-8T-9-13 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19	18 491 Kcal 12,0 Gr 1,4 AGS 39,2 Prot 46,3 HC Crema de carbassa i mongeta seca 99-13 Salmó al forn amb all i julivert -4-13 Enciam i tomàquet Fruita de temporada 19	19 462 Kcal 15,3 Gr 3,9 AGS 28,8 Prot 51,2 HC Coliflor i patata Pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19	20 561 Kcal 19,7 Gr 4,7 AGS 30,2 Prot 63,9 HC Arròs integral amb tomàquet -13 Filet de lluç a la planxa 87-4 Enciam i olives negres logurt natural 18-2
23 392 Kcal 14,6 Gr 1,7 AGS 25,5 Prot 46,8 HC Crema de carbassó 99 Bacallà amb salsa de tomàquet 86-4-13T Enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada 19	24 565 Kcal 28,9 Gr 8,5 AGS 23,3 Prot 51,6 HC Trinxat de col amb patata 50-13 Botifarra de porc 15-8T-13 Enciam i blat de moro Fruita de temporada 19	25 502 Kcal 18,8 Gr 3,1 AGS 34,3 Prot 46,4 HC Sopa de peix amb pasta sense gluten i ou 26-4-8T Wok de gall d'indi saltat amb verdures 21-13 logurt natural 18-2	26 659 Kcal 20,5 Gr 2,4 AGS 32,0 Prot 86,2 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27-13 Calamars arrebossats sense al·lèrgens-fets a cuina 81-6 Enciam i olives negres Fruita de temporada 19	27 688 Kcal 21,0 Gr 3,8 AGS 32,2 Prot 83,8 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Broqueta de pollastre amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 572 Kcal 11,8 Gr 0,0 AGS 26,9 Prot 86,9 HC Llenties estofades amb verdures 27 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 633 Kcal 25,3 Gr 0,0 AGS 36,2 Prot 61,1 HC Crema de pastanaga 99 Llom arrebossat -1-2-3-8T-11T-12T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	4 515 Kcal 12,4 Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 70,6 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb verdures Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	5 650 Kcal 17,9Gr 0,0 AGS 40,2 Prot 80,4 HC Espaguetis amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T-13 Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	6 543 Kcal 12,1 Gr 0,0 AGS 34,8 Prot 73,6 HC Caldo d'au amb arròs integral -10 Pit de pollastre amb salsa 21 Enciam i llavors de carbassa -9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19
9 585 Kcal 20,9 Gr 0,0 AGS 14,3 Prot 81,1 HC Crema de verdures 99 Truita de patates 64-3 Enciam i llavors de gira-sol -9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 690 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 36,2 Prot 83,4 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Llom a la planxa 15 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	11 1.095 Kcal 31,6 Gr 0,0 AGS 48,9 Prot 149,6 HC Pasta amb salsa a escollir (a elecció) T-1-3T-8T-11T Cuscús amb salsa a escollir(a elecció) 68-1-8T-11T-13 Estofat de vedella amb xampinyons Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	12 634 Kcal 17,1Gr 0,0 AGS 39,4 Prot 76,5 HC Cigrans ECO estofats amb espinacs Pollastre amb salsa de taronja 21-13 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	13 592 Kcal 19,8 Gr 0,0 AGS 30,3 Prot 71,9 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Gall d'indi amb samfaina 26-1-8T-11T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19
16 839 Kcal 30,9 Gr 0,0 AGS 39,1 Prot 96,1 HC Llenties estofades amb verdures 27 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21 Enciam i llavors de gira-sol -9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	17 922 Kcal 36,7 Gr 0,0 AGS 35,1 Prot 114,1 HC Pasta integral amb pesto -1-3T-7T-8T-9-11T-13 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	18 476 Kcal 12,7 Gr 0,0 AGS 32,6 Prot 55,7 HC Crema de carbassa i mongeta seca 99-13 Pit de pollastre a la planxa 21 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	19 513 Kcal 15,6Gr 0,0 AGS 30,4 Prot 61,2 HC Coliflor i patata Pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	20 631 Kcal 19,9 Gr 0,0 AGS 20,7 Prot 90,0 HC Arròs integral amb tomàquet -13 Truita francesa 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2
23 978 Kcal 45,8 Gr 0,0 AGS 49,7 Prot 88,5 HC Crema de carbassó 99 Ous al forn amb tomàquet(a elecció) 26-3 Ous al forn amb beixamel (a elecció) 18-1-2-3-8T-11T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	24 616 Kcal 29,1 Gr 0,0 AGS 24,9 Prot 61,6 HC Trinxat de col amb patata 50-13 Botifarra de porc 15-8T-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	25 436 Kcal 13,6 Gr 0,0 AGS 27,2 Prot 48,6 HC Caldo d'au amb pasta -1-3T-8T-10-11T Wok de gall d'indi saltat amb verdures 21-13 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	26 641 Kcal 17,3Gr 0,0 AGS 15,2 Prot 105,3 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27-13 Truita francesa 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	27 738 Kcal 21,3 Gr 0,0 AGS 33,8 Prot 93,8 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Broqueta de pollastre amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 572 Kcal 11,8 Gr 0,0 AGS 26,9 Prot 86,9 HC Llenties estofades amb verdures 27 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 652 Kcal 27,1 Gr 0,0 AGS 18,9 Prot 80,9 HC Crema de pastanaga 99 Varetes de lluç 87-1-4-8T-11T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	4 515 Kcal 12,4 Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 70,6 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb verdures Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	5 700 Kcal 14,4Gr 0,0 AGS 50,8 Prot 80,9 HC Espaguetis amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T-13 Salmó al forn amb all i julivert -4-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	6 543 Kcal 12,1 Gr 0,0 AGS 34,8 Prot 73,6 HC Caldo d'au amb arròs integral -10 Pit de pollastre amb salsa 21 Enciam i llavors de carbassa -9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19
9 585 Kcal 20,9 Gr 0,0 AGS 14,3 Prot 81,1 HC Crema de verdures 99 Truita de patates 64-3 Enciam i llavors de gira-sol -9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 585 Kcal 15,2 Gr 0,0 AGS 27,0 Prot 84,4 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Filet de lluç al forn -4 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	11 1.095 Kcal 31,6 Gr 0,0 AGS 48,9 Prot 149,6 HC Pasta amb salsa a escollir (a elecció) T-1-3T-8T-11T Cuscús amb salsa a escollir(a elecció) 66-1-8T-11T-13 Estofat de vedella amb xampinyons Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	12 634 Kcal 17,1Gr 0,0 AGS 39,4 Prot 76,5 HC Cigrans ECO estofats amb espinacs Pollastre amb salsa de taronja 21-13 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	13 547 Kcal 18,5 Gr 0,0 AGS 29,0 Prot 71,9 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19
16 893 Kcal 35,3 Gr 0,0 AGS 32,4 Prot 108,2 HC Llenties estofades amb verdures 27 Croquetes d'espinacs casolanes 34-1-2-3-8T-9T-12T-13 Enciam i llavors de gira-sol -9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	17 915 Kcal 35,4 Gr 0,0 AGS 41,0 Prot 109,5 HC Pasta integral amb pesto -1-3T-7T-8T-9-11T-13 Hamburguesa de vedella a la planxa 17-13 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	18 541 Kcal 12,2 Gr 0,0 AGS 40,8 Prot 56,3 HC Crema de carbassa i mongeta seca 99-13 Salmó al forn amb all i julivert -4-13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	19 513 Kcal 15,6Gr 0,0 AGS 30,4 Prot 61,2 HC Coliflor i patata Pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	20 631 Kcal 19,9 Gr 0,0 AGS 20,7 Prot 90,0 HC Arròs integral amb tomàquet -13 Truita francesa 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2
23 978 Kcal 45,8 Gr 0,0 AGS 49,7 Prot 88,5 HC Crema de carbassó 99 Ous al forn amb tomàquet(a elecció) 26-3 Ous al forn amb beixamel (a elecció) 18-1-2-3-8T-11T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	24 564 Kcal 25,3 Gr 0,0 AGS 21,1 Prot 61,2 HC Trinxat de col amb patata 50-13 Botifarra de pollastre T-8T-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	25 548 Kcal 19,1 Gr 0,0 AGS 37,3 Prot 53,7 HC Sopa de peix amb pasta 26-1-3T-4-8T-11T Wok de gall d'indi saltat amb verdures 21-13 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	26 712 Kcal 20,9Gr 0,0 AGS 33,9 Prot 95,9 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27-13 Calamars arrebossats fets a cuina -1-6-8T-11T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	27 738 Kcal 21,3 Gr 0,0 AGS 33,8 Prot 93,8 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Broqueta de pollastre amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 572 Kcal 11,8 Gr 1,8 AGS 26,9 Prot 86,9 HC Llenties estofades amb verdures 27 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 652 Kcal 27,1 Gr 4,1 AGS 18,9 Prot 80,9 HC Crema de pastanaga 99 Varetes de lluç 87-1-4-8T-11T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	4 539 Kcal 18,1 Gr 5,1 AGS 24,0 Prot 66,9 HC Bròquil i patata 37 Ous al forn amb tomàquet 26-3 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	5 700 Kcal 14,4Gr 3,2 AGS 50,8 Prot 80,9 HC Espaguetis amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T-13 Salmó al forn amb all i julivert -4-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	6 431 Kcal 15,1 Gr 1,8 AGS 28,3 Prot 52,3 HC Crema de carbassó 99 Bacallà al forn -4-13T Enciam i llavors de carbassa -9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19
9 585 Kcal 20,9 Gr 2,5 AGS 14,3 Prot 81,1 HC Crema de verdures 99 Truita de patates 64-3 Enciam i llavors de gira-sol -9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 585 Kcal 15,2 Gr 2,9 AGS 27,0 Prot 84,4 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Filet de lluç al forn -4 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	11 1.076 Kcal 28,1 Gr 5,2 AGS 58,6 Prot 144,7 HC Pasta amb salsa a escollir (a elecció) T-1-3T-8T-11T Cuscús amb salsa a escollir(a elecció) 66-1-8T-11T-13 Caçó al forn 66-4-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	12 768 Kcal 24,9Gr 4,2 AGS 27,0 Prot 100,4 HC Cigrons ECO estofats amb espinacs Truita de pebrots i patata 99-3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	13 547 Kcal 18,5 Gr 2,2 AGS 29,0 Prot 71,9 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19
16 823 Kcal 31,9 Gr 4,4 AGS 25,3 Prot 102,3 HC Llenties estofades amb verdures 27 Croquetes de espinacs 17-1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9-10T-11T-12T-14T Enciam i llavors de gira-sol -9 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	17 943 Kcal 25,2 Gr 6,7 AGS 25,0 Prot 150,2 HC Pasta integral amb pesto -1-3T-7T-8T-9-11T-13 Hamburguesa de cigrons i pastanaga 17-1T-3T-7T-8T-9T-12T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	18 541 Kcal 12,2 Gr 1,4 AGS 40,8 Prot 56,3 HC Crema de carbassa i mongeta seca 99-13 Salmó al forn amb all i julivert -4-13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	19 539 Kcal 17,6Gr 2,1 AGS 29,2 Prot 71,9 HC Coliflor i patata Bacallà amb ratatouille 26-1-4-8T-11T-13T Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	20 631 Kcal 19,9 Gr 4,5 AGS 20,7 Prot 90,0 HC Arròs integral amb tomàquet -13 Truita francesa 3 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2
23 978 Kcal 45,8 Gr 13,9 AGS 49,7 Prot 88,5 HC Crema de carbassó 99 Ous al forn amb tomàquet(a elecció) 26-3 Ous al forn amb beixamel (a elecció) 18-1-2-3-8T-11T Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	24 498 Kcal 11,7 Gr 1,4 AGS 37,0 Prot 60,7 HC Trinxat de col amb patata 50-13 Caçó al forn 66-4-13 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	25 734 Kcal 32,7 Gr 5,7 AGS 30,7 Prot 73,3 HC Sopa de peix amb pasta 26-1-3T-4-8T-11T Truita de espinacs i patata 34-3 Verdures guarnició 27-13 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T logurt natural 18-2	26 712 Kcal 20,9Gr 2,4 AGS 33,9 Prot 95,9 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27-13 Calamars arrebossats fets a cuina -1-6-8T-11T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19	27 644 Kcal 11,9 Gr 2,5 AGS 36,8 Prot 88,9 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Filet de lluç amb patates 87-4 Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 519 Kcal 10,8 Gr 0,0 AGS 26,2 Prot 75,9 HC
Llenties amb arròs(baix en fructosa) **65**
Truita francesa **3**
Enciam **T**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

3 247 Kcal 11,3 Gr 0,0 AGS 4,5 Prot 29,2 HC
Crema de carbassó (baix en fructosa) **99**
Llom arrebossat(sense al·lèrgens)
Enciam i olives negres
Fruita(baixa en fructosa) **19**

4 432 Kcal 15,7 Gr 0,0 AGS 28,9 Prot 41,0 HC
Bròquil i patata **37**
Gall d'indi a la planxa amb carbassó
Fruita(baixa en fructosa) **19**

5 693 Kcal 21,9Gr 0,0 AGS 49,7 Prot 64,7 HC
Espaguetis amb oli d'oliva **T-1-3T-8T-11T**
Salmó al forn **-4**
Enciam **T**
logurt natural sense lactosa **18-2**

6 559 Kcal 13,1 Gr 0,0 AGS 32,2 Prot 75,9 HC
Arròs blanc amb oli d'oliva **T**
Pit de pollastre a la planxa **21**
Enciam i llavors de carbassa **-9**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

9 529 Kcal 27,1 Gr 0,0 AGS 20,4 Prot 46,7 HC
Crema de carbassó (baix en fructosa) **99**
Truita de patates(sense ceba) **T-3**
Enciam i llavors de gira-sol **-9**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

10 538 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 24,8 Prot 75,4 HC
Arròs blanc amb oli d'oliva **T**
Filet de lluç al forn **-4**
Enciam **T**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

11 1.071 Kcal 36,3 Gr 0,0 AGS 49,1 Prot 133,5 HC
Pasta amb salsa a escollir (a elecció) **T-1-3T-8T-11T**
Cuscús amb salsa a escollir(a elecció) **66-1-8T-11T-13**
Vedella al forn amb xampinyons
logurt natural sense lactosa **18-2**

12 557 Kcal 18,2Gr 0,0 AGS 37,5 Prot 55,3 HC
Cigrons amb patata i oli d'oliva
Pollastre al forn **21**
Enciam **T**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

13 388 Kcal 15,3 Gr 0,0 AGS 26,8 Prot 41,0 HC
Coliflor i patata
Bacallà al forn **-4-13T**
Enciam i olives negres
Fruita(baixa en fructosa) **19**

16 530 Kcal 10,8 Gr 0,0 AGS 44,3 Prot 59,6 HC
Llenties amb arròs(baix en fructosa) **65**
Pit de pollastre a la planxa **21**
Enciam i llavors de gira-sol **-9**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

17 758 Kcal 32,1 Gr 0,0 AGS 36,2 Prot 80,3 HC
Llaços amb pesto **-1-3T-7T-8T-9-11T-13**
Rodó de vedella al forn
Enciam **T**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

18 417 Kcal 11,5 Gr 0,0 AGS 37,2 Prot 30,3 HC
Crema de carbassó (baix en fructosa) **99**
Salmó al forn **-4**
Enciam **T**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

19 426 Kcal 15,2Gr 0,0 AGS 28,8 Prot 41,5 HC
Coliflor i patata
Pollastre al forn **21**
Enciam **T**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

20 618 Kcal 19,5 Gr 0,0 AGS 19,8 Prot 88,6 HC
Arròs blanc amb oli d'oliva **T**
Truita francesa **3**
Enciam i olives negres
logurt natural sense lactosa **18-2**

23 444 Kcal 20,6 Gr 0,0 AGS 20,5 Prot 41,1 HC
Crema de carbassó (baix en fructosa) **99**
Ous al forn amb patates **99-3**
Enciam **T**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

24 411 Kcal 11,3 Gr 0,0 AGS 35,4 Prot 41,0 HC
Trinxat de col amb patata **50-13**
Caçó al forn **66-4-13**
Enciam **T**
Fruita(baixa en fructosa) **19**

25 631 Kcal 24,2 Gr 0,0 AGS 32,5 Prot 68,4 HC
Espaguetis amb oli d'oliva **T-1-3T-8T-11T**
Wok de gall d'indi saltat amb verdures **21-13**
logurt natural sense lactosa **18-2**

26 636 Kcal 19,0Gr 0,0 AGS 32,5 Prot 81,5 HC
Arròs blanc amb oli d'oliva **T**
Calamars arrebossats fets a cuina **-1-6-8T-11T**
Enciam i olives negres
Fruita(baixa en fructosa) **19**

27 486 Kcal 17,3 Gr 0,0 AGS 34,4 Prot 47,0 HC
Mongetes seques(baix en fructosa) **65**
Pollastre al forn amb patates **21**
Fruita(baixa en fructosa) **19**