

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

**FESTIU**

02

Crema de verdures (mongeta, patata, pastanaga, pèsols i carbassa)  
Truita d'espínacs i patata amb enciam, pastanaga i olives  
Fruita  
601,2Kcal - Prot:23,3g - Lip:25,2g - HC:65,7g  
AGS:4,9g - Sucres:21,4g - Sal:2,8g

03

Llenties amb verdures i arròs  
Abadejo salsa verda amb enciam i blat de moro  
Fruita  
594,3Kcal - Prot:34,4g - Lip:12,1g - HC:80,3g  
AGS:2,0g - Sucres:19,5g - Sal:1,9g

04

Sopa minestrone  
Rodó de gall dindi rostit amb enciam i cogombre  
Fruita  
605,1Kcal - Prot:21,9g - Lip:20,0g - HC:77,6g  
AGS:5,8g - Sucres:24,3g - Sal:4,2g

05

Llacets amb sofregit de tomàquet i orenga  
Lluç al forn amb carbassó  
Fruita  
538,4Kcal - Prot:26,4g - Lip:10,9g - HC:80,2g  
AGS:1,8g - Sucres:19,9g - Sal:1,8g

08

Arròs amb tomàquet  
Estofat d'au amb enciam, blat de moro i olives  
logurt  
788,9Kcal - Prot:40,4g - Lip:27,7g - HC:91,9g  
AGS:7,8g - Sucres:24,8g - Sal:2,6g

09

Sopa d'escudella, col i galets  
Hamburguesa de pollastre a la planxa amb tomàquet provençal  
Fruita  
556,7Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,3g - HC:68,7g  
AGS:4,6g - Sucres:19,8g - Sal:3,7g

10

Mongeta verda amb patates  
Cassoleta marinera amb rap, musclos i gambes  
amb amanida de pastanaga i soja  
Fruita  
476,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:11,5g - HC:60,5g  
AGS:1,9g - Sucres:20,7g - Sal:2,0g

11

Cigrons estofats  
Truita de carbassó amb enciam i olives  
Fruita  
659,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,6g - HC:74,7g  
AGS:4,7g - Sucres:20,8g - Sal:2,5g

12

Fideuà  
Daus de tonyina amb ceba, tomàquet i orenga  
amanida de mezclum i pipes de gira-sol  
Fruita  
707,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:24,5g - HC:83,6g  
AGS:3,1g - Sucres:23,1g - Sal:2,1g

15

Espaguetis integrals amb tomàquet i formatge  
Filet de rosada al forn amb enciam i pastanaga  
logurt  
607,6Kcal - Prot:32,9g - Lip:16,6g - HC:77,8g  
AGS:4,6g - Sucres:24,4g - Sal:2,0g

16

Porrusalda (Patata, porro i bacallà desmigat)  
Croquetes de l'àvia amb amanida de tomàquet  
Fruita  
552,1Kcal - Prot:17,8g - Lip:19,6g - HC:71,8g  
AGS:3,9g - Sucres:19,3g - Sal:1,3g

17

Mongetes blanques estofades  
Contraçuixa pollastre planxa amb amanida de cogombre i remolatxa  
Fruita  
603,8Kcal - Prot:40,0g - Lip:13,7g - HC:71,3g  
AGS:2,5g - Sucres:19,1g - Sal:1,8g

18

Arròs marinera  
Mandonguilles en salsa verdures jardinera  
Fruita  
721,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,3g - HC:99,3g  
AGS:8,7g - Sucres:18,8g - Sal:2,1g

19

Crema pastanaga  
Truita de patata enciam i llavors de lli  
Fruita  
579,7Kcal - Prot:20,0g - Lip:23,2g - HC:67,6g  
AGS:4,8g - Sucres:26,1g - Sal:2,3g

22

Pèsols amb patata  
Macarrons napolitana amb formatge enciam i soja  
logurt  
755,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:18,5g - HC:108,7g  
AGS:6,4g - Sucres:34,0g - Sal:2,1g

23

Crema de carbassó  
Contraçuixa de pollastre al forn xampinyons i patata  
Fruita  
599,8Kcal - Prot:32,5g - Lip:21,7g - HC:64,9g  
AGS:5,7g - Sucres:22,3g - Sal:1,7g

24

Arròs amb verdures  
Bacallà arrebossat enciam i tomàquet  
Fruita  
634,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:15,5g - HC:96,1g  
AGS:2,5g - Sucres:19,3g - Sal:1,9g

25

Llenties amb patates i verdures  
Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives  
Fruita  
583,8Kcal - Prot:29,0g - Lip:17,2g - HC:76,7g  
AGS:3,3g - Sucres:19,1g - Sal:2,1g

26

Mongetes tendres amb patates i pastanaga  
Gall dindi estofat amb verdures amb enciam i pipes de carbassa  
Fruita  
645,1Kcal - Prot:21,7g - Lip:25,0g - HC:74,5g  
AGS:6,6g - Sucres:28,7g - Sal:4,8g

29

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i xampinyons)  
Salmó al forn enciam i remolatxa  
logurt  
762,1Kcal - Prot:35,9g - Lip:27,7g - HC:90,9g  
AGS:5,9g - Sucres:23,0g - Sal:2,0g

30

Sopa de peix  
Truita de patates amb enciam i sèsam  
Fruita  
623,8Kcal - Prot:26,3g - Lip:26,0g - HC:67,6g  
AGS:5,1g - Sucres:18,4g - Sal:2,7g