

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

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

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

Mongetes blanques estofades amb porro i patata
Llom adobat
amb pèsols i pastanaga baby
Fruita
625,7Kcal - Prot:31,6g - Lip:13,3g - HC:84,1g
AGS:2,7g - Sucres:23,3g - Sal:4,1g

Espirals amb tomàquet i alfàbrega
Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i blat de moro
Fruita
700,7Kcal - Prot:38,2g - Lip:23,7g - HC:80,1g
AGS:5,3g - Sucres:18,9g - Sal:1,8g

Crema carbassa
Pizza de pernil i formatge
amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
677,0Kcal - Prot:20,4g - Lip:19,3g - HC:101,5g
AGS:2,6g - Sucres:22,3g - Sal:3,2g

17

18

19

20

21

Amanida completa d'enciam, pastanaga, blat de moro, panses, nous i olives
Paella mixta (pollastre, sípia, pèsols)
logurt
618,2Kcal - Prot:23,9g - Lip:16,7g - HC:91,1g
AGS:4,9g - Sucres:24,6g - Sal:1,9g

Patates guisades amb verdures
Magra amb tomàquet
amb enciam i pastanaga
Fruita
650,7Kcal - Prot:36,4g - Lip:21,1g - HC:73,3g
AGS:5,2g - Sucres:22,6g - Sal:2,1g

Cigrons estofats amb verdures
Truita francesa amb formatge
amb enciam, api i olives
Fruita
701,6Kcal - Prot:30,3g - Lip:29,8g - HC:71,4g
AGS:8,1g - Sucres:18,0g - Sal:2,8g

Bròquil i patata al vapor
Suquet de sípia i calamars
amb pèsols, ceba i pebrot
Fruita
543,7Kcal - Prot:30,6g - Lip:12,5g - HC:68,9g
AGS:2,3g - Sucres:23,2g - Sal:2,5g

Tallarins aglio-olio
Filet de cap roig
enciam i blat de moro
Fruita
524,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:11,7g - HC:78,3g
AGS:1,9g - Sucres:16,9g - Sal:1,7g

24

25

26

27

28

Paella de verdures
Pollastre arrebossat
amb enciam i tomàquet
Flam de vainilla
819,7Kcal - Prot:38,5g - Lip:27,9g - HC:101,4g
AGS:6,5g - Sucres:21,7g - Sal:2,0g

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

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

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

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

31

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