

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

04

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

05

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

06

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

07

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

01

Mongetes tendres amb patates i pastanaga
Gall dindi estofat amb verduetes
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

11

FESTIU

12

VACANCES

13

SETMANA

14

SANTA

08

Crema carbassa
Pizza de pernil i formatge
amb amanida d'enciam i tomàquet
Tarta Mona

18

FESTIU

19

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

20

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

21

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

22

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

25

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

26

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

27

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

28

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

29

Fideuà
Daus de tonyina amb ceba, tomàquet i orenga
amanida de mesclum 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