



Dilluns

Dimarts

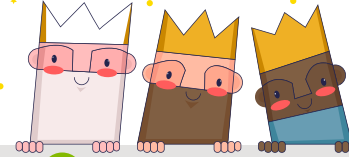
Dimecres

Dijous

Divendres



benfornats



9 Cal. 669 / H.C. 88 / Lip. 29 / P. 19
Sopa de brou amb pasta integral
Croquetes de pernil amb enciam i olives
logurt natural
Verdura / Peix i patata / Lacti

10 Cal. 427 / H.C. 58 / Lip. 10 / P. 26
Coliflor amb patata
Cuixes de pollastre al forn amb enciam i moresc
Fruita fresca de temporada
Cereal / Prot. vegetal / Fruita

11 Cal. 721 / H.C. 124 / Lip. 18 / P. 22
Purè de cigrons i pastanaga
Paella de verdures
Fruita fresca de temporada
Cereal / Au i amanida / Lacti



12 Cal. 785 / H.C. 115 / Lip. 29 / P. 19
Espaguëtis amb sofregit de tomàquet i ceba
Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Verdura / Porc i llegum / Lacti

13 Cal. 585 / H.C. 83 / Lip. 16 / P. 33
Llenties amb arròs
Filet de lluç al forn amb salsa de poma
Fruita fresca de temporada
Amanida / Au i verdura / Lacti

16 Cal. 885 / H.C. 110 / Lip. 35 / P. 25
Macarrons amb salsa de bolets
Trita francesa de formatge amb brots d'enciam
Fruita fresca de temporada
Llegums / Verdura / Lacti

17 Cal. 656 / H.C. 74 / Lip. 31 / P. 21
Fesols amb verdures
Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i llavors
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i patata / Lacti



18 Cal. 515 / H.C. 79 / Lip. 15 / P. 21
Arròs amb tomàquet
Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb salsa verda
Fruita fresca de temporada
Amanida / Vedella i verdura / Lacti

19 Cal. 572 / H.C. 84 / Lip. 15 / P. 29
Sopa d'escudella amb galets
Pollastre al forn a la llimona amb patates xips
logurt natural
Amanida / Prot. vegetal / Fruita

20 Cal. 764 / H.C. 66 / Lip. 47 / P. 24
Bajoques amb patata
Mandonguilles de porc i vedella a la jardinera
Fruita fresca de temporada
Cereal / Peix i amanida / Lacti



23 Cal. 943 / H.C. 115 / Lip. 42 / P. 30
Macarrons integrals amb salsa de formatge
Calamars a la romana amb enciam i pastanaga
logurt natural
Verdura / Peix i cereal / Lacti

24 Cal. 721 / H.C. 73 / Lip. 39 / P. 23
Cigrons amb col i pastanaga
Trita francesa amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i patata / Lacti



25 Cal. 450 / H.C. 50 / Lip. 14 / P. 32
Bledes amb patata i pastanaga
Llom adobat guisat amb ceba caramel·litzada
Fruita fresca de temporada
Llegums / Peix i cereal / Lacti

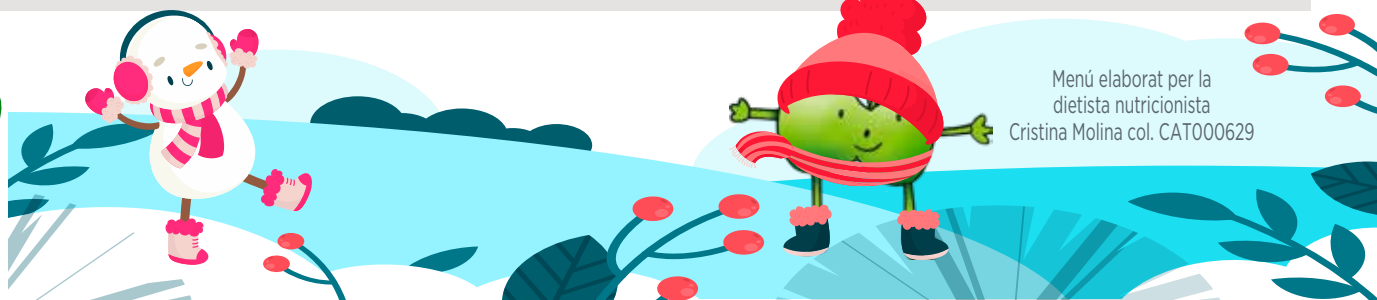
26 Cal. 552 / H.C. 100 / Lip. 8 / P. 24
Purè de carbassa
Espirals a la bolonyesa vegetal
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i llegum / Lacti



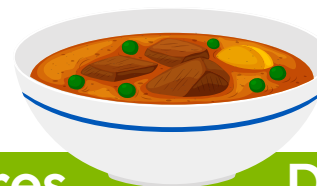
27 Cal. 736 / H.C. 92 / Lip. 30 / P. 27
Arròs cantonès
Pollastre a l'allada amb enciam i llavors
Fruita fresca de temporada
Verdura / Porc i patata / Lacti

30 Cal. 639 / H.C. 78 / Lip. 28 / P. 20
Llenties a la jardinera
Trita de patata i ceba amb brots d'enciam
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i cereal / Lacti

31 Cal. 770 / H.C. 86 / Lip. 43 / P. 14
Bajoques amb patata
Arròs amb quinoa, edamame i verdures
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i cereal / Lacti



Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col. CAT000629



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



6 Cal. 664 / H.C. 105 / Lip. 18 / P. 22
 Puré de porros
 Espaguetis a la bolonyesa
 logurt natural
 Amanida / Prot. veg. / Fruita

7 Cal. 764 / H.C. 100 / Lip. 37 / P. 14
 Arròs amb verdures
 Abadejo arrebossat amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Ou i patata / Lacti

8 Cal. 575 / H.C. 72 / Lip. 18 / P. 34
 Fesols estofats
 Truita francesa amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca de temporada
 Cereals / Peix i verdura / Lacti



9 Cal. 489 / H.C. 80 / Lip. 12 / P. 20
 Bijoques amb patata
 Aletes de pollastre amb marinat casolà amb enciam i olives
 Fruita fresca de temporada
 Llegums / Ou i verdura / Lacti

10 Cal. 519 / H.C. 80 / Lip. 18 / P. 11
 Escudella amb brou de verdures (pasta i cigrons)
 Delícies de formatge al forn amb patates xips
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Peix i amanida / Lacti



13 Cal. 551 / H.C. 66 / Lip. 16 / P. 38
 Menestra de verdures
 Vedella guisada amb bolets
 logurt natural
 Cereal / Au i amanida / Fruita



14 Cal. 598 / H.C. 88 / Lip. 21 / P. 16
 Sopa d'au amb meravella
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives
 Fruita fresca de temporada
 Llegum / Peix i verdura / Lacti

15 Cal. 575 / H.C. 72 / Lip. 18 / P. 34
 Espirals a la camperola
 Verat amb ceba i pebrot
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Au i patata / Lacti

16 Cal. 489 / H.C. 80 / Lip. 12 / P. 20
 Bròquil amb patata
 Llenties estofades amb verdures
 Fruita fresca de temporada
 Cereals / Peix i amanida / Lacti

17 Carnesfoltes
 Arròs amb tomàquet
 Croquetes de pollastre amb enciam i pasd'naga
 Carnaval de fruites
 Verdures / Ou i cereal / Lacti



20 Cal. 696 / H.C. 84 / Lip. 34 / P. 16
 Macarrons amb tomàquet
 Truita de carbassó amb enciam i llavors
 Fruita fresca de temporada
 Llegum / Vedella i patata / Lacti

21 Cal. 644 / H.C. 114 / Lip. 14 / P. 23
 Puré de fesols i pastanaga
 Fideuà de verdures
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Au i cereal / Lacti

22 Cal. 861 / H.C. 70 / Lip. 57 / P. 21
 Trinxat de col i patata
 Salsitxes de porc a la planxa amb brots d'enciam
 Fruita fresca de temporada
 Cereal / Peix i llegum / Lacti

23 Cal. 579 / H.C. 73 / Lip. 17 / P. 38
 Cigrons amb hortalisses
 Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Porc i patata / Lacti

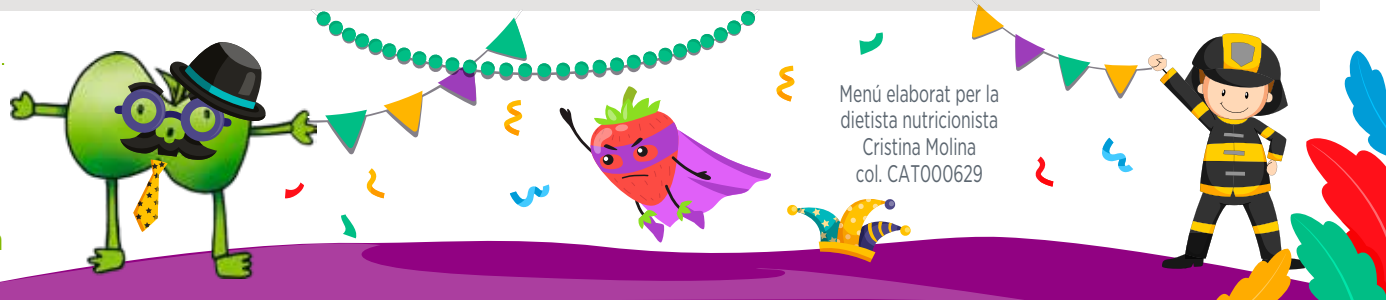
24 Jornada nòrdica
 Arròs de peix
 Lluc al forn amb salsa verda
 Risgrøt
 Amanida / Ou i llegums / Fruita



27 Cal. 740 / H.C. 71 / Lip. 37 / P. 21
 Patates estofades
 Truita de formatge amb brots d'enciam
 logurt natural
 Cereal / Peix i verdura / Lacti



28 Cal. 600 / H.C. 73 / Lip. 16 / P. 44
 Sopa d'au amb pasta integral
 Fricandó de vedella
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Ou i verdura / Fruita



Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col. CAT000629



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

CLICA per DESCobRIR



Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col. CAT000629



6 Cal. 736 / H.C. 134 / Lip. 17 / P. 20
 Puré de carbassa
 Arròs amb verdures i cigrons
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Porc i patata / Lacti



7 Cal. 595 / H.C. 71 / Lip. 25 / P. 24
 Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet
 Seitó en tempura amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Au i llegum / Lacti

8 Cal. 570 / H.C. 89 / Lip. 18 / P. 16
 Sopa d'escudella amb pistons
 Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Prot. vegetal / Lacti

9 Cal. 500 / H.C. 65 / Lip. 12 / P. 31
 Minestra de verdures
 Pollastre rostit amb patates xips
 logurt natural
 Cereal / Peix i amanida / Fruita



10 Cal. 842 / H.C. 68 / Lip. 53 / P. 24
 Fesols guisats
 Llonganissa a la planxa amb enciam i olives
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Au i patata / Lacti



13 Cal. 610 / H.C. 53 / Lip. 39 / P. 25
 Coliflor amb patata
 Hamburguesa de vedella amb brots d'enciam
 logurt natural
 Cereal / Peix i llegum / Fruita

14 Cal. 664 / H.C. 81 / Lip. 29 / P. 22
 Llenties a la jardinera
 Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Au i patata / Lacti

15 Cal. 568 / H.C. 92 / Lip. 17 / P. 16
 Bijoques amb patata
 Macarrons amb bolonyesa vegetal
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Porc i llegum / Lacti



16 Cal. 583 / H.C. 73 / Lip. 15 / P. 44
 Sopa de peix amb fideus
 Pollastre rostit amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Ou i cereal / Lacti

17 Cal. 865 / H.C. 104 / Lip. 34 / P. 41
 Arròs cantonès
 Ragout de gall dindi amb hortalisses
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Prot. vegetal / Lacti



20 Cal. 585 / H.C. 85 / Lip. 20 / P. 17
 Sopa de brou amb galets
 Truita de patata i ceba amb brots d'enciam
 logurt natural
 Verdura / Peix i cereal / Lacti

21 Cal. 515 / H.C. 79 / Lip. 15 / P. 21
 Arròs amb tomàquet
 Lluç al forn amb salsa verda
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Prot. vegetal / Fruita



22 Cal. 531 / H.C. 96 / Lip. 8 / P. 20
 Menestra de verdures
 Macarrons amb bolonyesa vegetal
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Ou i cereal / Lacti



23 Cal. 789 / H.C. 94 / Lip. 36 / P. 25
 Cigrons guisats amb carbassa
 Calamars a la romana amb enciam i olives
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Prot. vegetal / Fruita

24 Cal. 389 / H.C. 54 / Lip. 10 / P. 24
 Bròquil amb patata
 Pollastre al forn amb brots d'enciam
 logurt natural
 Verdura / Peix i cereal / Lacti

27 Cal. 719 / H.C. 88 / Lip. 30 / P. 30
 Arròs a la cassola amb bolets
 Filet de verat al forn amb salsa marinera
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Ou i llegum / Fruita



28 Cal. 630 / H.C. 83 / Lip. 19 / P. 36
 Espaguetis amb verdures
 Llom adobat amb ceba caramel·litzada
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Peix i verdura / Lacti

29 Cal. 686 / H.C. 65 / Lip. 40 / P. 21
 Llenties guisades
 Truita francesa amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Au i cereal / Lacti

30 Cal. 505 / H.C. 52 / Lip. 23 / P. 26
 Bijoques amb patata
 Aletes de pollastre al forn amb enciam i llavors
 Fruita fresca de temporada
 Cereal / Porc i verdures / Lacti

31 Cal. 1267 / H.C. 203 / Lip. 33 / P. 34
 Sopa brou amb galets
 Pizza pernil i xampinyons amb enciam i blat de moro
 Mona de Pàsqua
 Verdura / Peix i cereal / Fruita

