

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

○

○

○

①

Llenties amb verdures
Truita francesa³
Tomàquet i brots de soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 782 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g

②

Crema de carbassa ecològica⁷
Pollastre al forn
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita

Kcal: 725 Prot: 36g Lip: 30g HC: 70g

⑤

Arròs amb salsa tomàquet
Llom al forn amb salsa
de xampinyons
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 766 Prot: 28g Lip: 32g HC: 86g

⑥

Brou d'au amb **pasta ecològica^{1,9}**
Truita de carbassó i patates³
Tomàquet i blat de moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 737 Prot: 32g Lip: 34g HC: 70g

⑦

Patates estofades amb verdures
Salmó al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 795 Prot: 26g Lip: 37g HC: 90g

⑧

Cigrons estofats amb verdures
Pollastre al forn amb
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i fruita

Kcal: 794 Prot: 36g Lip: 33g HC: 73g

⑨

Mongeta tendra i patata
Hamburguesa de vedella al forn⁶
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g

⑫

FESTIU

⑬

Crema de carbassó ecològic⁷
Estofat de gall d'indi⁶
Pastanaga i pèsols
Pa i lacti⁷

Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g

⑭

Brou d'au amb lletres^{1,9,3}
Salsitxes de porc al forn¹²
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 25g Lip: 26g HC: 70g

⑮

Paella^{4,14}
Bacallà al forn⁴
Enciam i tomàquet
Pa¹ i fruita

Kcal: 753 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

⑯

Macarrons a la carbonara^{1,3,7,6}
Pollastre arrebossat^{1,3,7}
Enciam i blat de moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 675 Prot: 20g Lip: 20g HC: 90g

⑰

Arròs tres delícies^{3,6}
(pastanaga, pernil dolç, truita, pèsols)
Lluç al forn⁴
Enciam i blat de moro
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 790 Prot: 28g Lip: 30g HC: 96g

⑳

Mongeta tendra i patata
Pollastre a l'ast
Enciam i soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g

㉑

Pasta integral a la napolitana¹
Salmó al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g

㉒

Mongetes seques estofades
amb verdures
Botifarra al forn¹²
Tomàquet i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 793 Prot: 25g Lip: 28g HC: 86g

㉓

Brou de peix i **pasta ecològica^{1,4,9}**
Truita de patates³
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita

Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g

㉔

Llenties ecològiques amb verdures
Hamburguesa de vedella forn⁶
Enciam i blat de moro
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g

㉕

Llacets amb salsa bolonyesa^{1,3,12}
Lluç arrebossat^{1,4}
Tomàquet i brots de soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 720 Prot: 30g Lip: 35g HC: 78g

㉖

Trinxat de col i patata
Contraçuixa de pollastre forn
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 34g Lip: 30g HC: 80g

㉗

Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn amb all i julivert⁴
Enciam i olives
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g

㉘

Crema de verdures⁷
(mongeta tendra, pastanaga, carbassó, ceba)
Bistec de magra al forn
Patates caliu
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)

ESCOLA CAN LLOBET

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
poma, pera, raïm, taronja, plàtan
El lacti serà **iogurt**

OCTUBRE 2020
NO CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

0

0

0

1

Llenties amb verdures
Truita francesa³
Tomàquet i brots de soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 782 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g

2

Crema de carbassa ecològica⁷
Lluç al forn⁴
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita

Kcal: 725 Prot: 36g Lip: 30g HC: 70g

5

Arròs amb salsa tomàquet
Seità al forn amb salsa
de xampinyons
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 766 Prot: 28g Lip: 32g HC: 86g

6

Brou de verdures amb **pasta
ecològica**^{1,9}
Truita de carbassó i patates³
Tomàquet i blat de moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 737 Prot: 32g Lip: 34g HC: 70g

7

Patates estofades amb verdures
Salmó al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 795 Prot: 26g Lip: 37g HC: 90g

8

Cigrons estofats amb verdures
Truita francesa³
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i fruita

Kcal: 794 Prot: 36g Lip: 33g HC: 73g

9

Mongeta tendra i patata
Hamburguesa de quinoa al forn⁶
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g

12

FESTIU

13

Crema de carbassó ecològic⁷
Estofat de tofu⁶
Pastanaga i pèsols
Pa i lacti⁷

Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g

14

Brou de verdures amb lletres^{1,9,3}
Hamburguesa de quinoa forn¹²
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 25g Lip: 26g HC: 70g

15

Paella de peix^{4,14}
Bacallà al forn⁴
Enciam i tomàquet
Pa¹ i fruita

Kcal: 753 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

16

Macarrons amb tomàquet^{1,3}
Seità arrebossat¹
Enciam i blat de moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 675 Prot: 20g Lip: 20g HC: 90g

19

Arròs tres delícies³
(pastanaga, truita, pèsols)
Lluç al forn⁴
Enciam i blat de moro
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 790 Prot: 28g Lip: 30g HC: 96g

20

Mongeta tendra i patata
Tofu al forn⁶
Enciam i soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g

21

Pasta integral a la napolitana¹
Salmó al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g

22

Mongetes seques estofades
amb verdures
Hamburguesa quinoa al forn¹
Tomàquet i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 793 Prot: 25g Lip: 28g HC: 86g

23

Brou de peix i **pasta ecològica**^{1,4,9}
Truita de patates³
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita

Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g

26

Llenties ecològiques amb verdures
Hamburguesa de quinoa forn¹
Enciam i blat de moro
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g

27

Llacets amb salsa napolitana^{1,3}
Lluç arrebossat^{1,4}
Tomàquet i brots de soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 720 Prot: 30g Lip: 35g HC: 78g

28

Trinxat de col i patata⁶
Truita francesa³
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 34g Lip: 30g HC: 80g

29

Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn amb all i julivert⁴
Enciam i olives
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g

30

Crema de verdures⁷
(mongeta tendra, pastanaga, carbassó, ceba)
Truita francesa³
Patates caliu
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)

ESCOLA CAN LLOBET

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
poma, pera, raïm, taronja, plàtan
El lacti serà **iogurt**

OCTUBRE 2020
MENÚ NO PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

○

○

○

①

Llenties amb verdures
Truita francesa³
Tomàquet i brots de soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 782 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g

②

Crema de carbassa ecològica⁷
Pollastre al forn
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita

Kcal: 725 Prot: 36g Lip: 30g HC: 70g

⑤

Arròs amb salsa tomàquet
Seità al forn amb salsa
de xampinyons
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 766 Prot: 28g Lip: 32g HC: 86g

⑥

Brou d'au amb **pasta ecològica^{1,9}**
Truita de carbassó i patates³
Tomàquet i blat de moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 737 Prot: 32g Lip: 34g HC: 70g

⑦

Patates estofades amb verdures
Salmó al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 795 Prot: 26g Lip: 37g HC: 90g

⑧

Cigrons estofats amb verdures
Pollastre al forn amb
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i fruita

Kcal: 794 Prot: 36g Lip: 33g HC: 73g

⑨

Mongeta tendra i patata
Hamburguesa de vedella al forn⁶
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g

⑫

FESTIU

⑬

Crema de carbassó ecològic⁷
Estofat de gall d'indi⁶
Pastanaga i pèsols
Pa i lacti⁷

Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g

⑭

Brou d'au amb lletres^{1,9,3}
Salsitxes de pollastre al forn¹²
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 25g Lip: 26g HC: 70g

⑮

Paella de peix^{4,14}
Bacallà al forn⁴
Enciam i tomàquet
Pa¹ i fruita

Kcal: 753 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

⑯

Macarrons a la napolitana^{1,3}
Pollastre arrebossat^{1,3,7}
Enciam i blat de moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 675 Prot: 20g Lip: 20g HC: 90g

⑰

Arròs tres delícies³
(pastanaga, truita, pèsols)
Lluç al forn⁴
Enciam i blat de moro
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 790 Prot: 28g Lip: 30g HC: 96g

⑳

Mongeta tendra i patata
Pollastre a l'ast
Enciam i soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g

㉑

Pasta integral a la napolitana¹
Salmó al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g

㉒

Mongetes seques estofades
amb verdures
Botifarra de pollastre al forn¹²
Tomàquet i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 793 Prot: 25g Lip: 28g HC: 86g

㉓

Brou de peix i **pasta ecològica^{1,4,9}**
Truita de patates³
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita

Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g

㉔

Llenties ecològiques amb verdures
Hamburguesa de vedella forn⁶
Enciam i blat de moro
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g

㉕

Llacets amb salsa napolitana^{1,3}
Lluç arrebossat^{1,4}
Tomàquet i brots de soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 720 Prot: 30g Lip: 35g HC: 78g

㉖

Trinxat de col i patata
Contraçuixa de pollastre forn
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 34g Lip: 30g HC: 80g

㉗

Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn amb all i julivert⁴
Enciam i olives
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g

㉘

Crema de verdures⁷
(mongeta tendra, pastanaga, carbassó, ceba)
Truita francesa³
Patates caliu
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)

ESCOLA CAN LLOBET

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
poma, pera, raïm, taronja, plàtan
El lacti serà **iogurt**

OCTUBRE 2020
NO CARN / NO MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

0

0

0

1

Llenties amb verdures
Truita francesa³
Tomàquet i brots de soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 782 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g

2

Crema de carbassa ecològica⁷
Lluç al forn⁴
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita

Kcal: 725 Prot: 36g Lip: 30g HC: 70g

5

Arròs amb salsa tomàquet
Seità al forn amb salsa
de xampinyons
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 766 Prot: 28g Lip: 32g HC: 86g

6

Brou de verdures amb **pasta
ecològica^{1,9}**
Truita de carbassó i patates³
Tomàquet i blat de moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 737 Prot: 32g Lip: 34g HC: 70g

7

Patates estofades amb verdures
Salmó al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 795 Prot: 26g Lip: 37g HC: 90g

8

Cigrons estofats amb verdures
Truita francesa³
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i fruita

Kcal: 794 Prot: 36g Lip: 33g HC: 73g

9

Mongeta tendra i patata
Hamburguesa de quinoa al forn⁶
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g

12

FESTIU

13

Crema de carbassó ecològic⁷
Estofat de tofu⁶
Pastanaga i pèsols
Pa i lacti⁷

Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g

14

Brou de verdures amb lletres^{1,9,3}
Hamburguesa de quinoa forn¹²
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 25g Lip: 26g HC: 70g

15

Paella de verdures
Bacallà al forn⁴
Enciam i tomàquet
Pa¹ i fruita

Kcal: 753 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

16

Macarrons amb tomàquet^{1,3}
Seità arrebossat¹
Enciam i blat de moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 675 Prot: 20g Lip: 20g HC: 90g

19

Arròs tres delícies³
(pastanaga, truita, pèsols)
Lluç al forn⁴
Enciam i blat de moro
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 790 Prot: 28g Lip: 30g HC: 96g

20

Mongeta tendra i patata
Tofu al forn⁶
Enciam i soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g

21

Pasta integral a la napolitana¹
Salmó al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g

22

Mongetes seques estofades
amb verdures
Hamburguesa quinoa al forn¹
Tomàquet i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 793 Prot: 25g Lip: 28g HC: 86g

23

Brou de peix i **pasta ecològica^{1,4,9}**
Truita de patates³
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita

Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g

26

Llenties ecològiques amb verdures
Hamburguesa de quinoa forn¹
Enciam i blat de moro
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g

27

Llacets amb salsa napolitana^{1,3}
Lluç arrebossat^{1,4}
Tomàquet i brots de soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 720 Prot: 30g Lip: 35g HC: 78g

28

Trinxat de col i patata⁶
Truita francesa³
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 34g Lip: 30g HC: 80g

29

Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn amb all i julivert⁴
Enciam i olives
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g

30

Crema de verdures⁷
(mongeta tendra, pastanaga, carbassó, ceba)
Truita francesa³
Patates caliu
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)

ESCOLA CAN LLOBET

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
poma, pera, raïm, taronja, plàtan
El lacti serà **iogurt**

OCTUBRE 2020
SENSE LACTIS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

○

○

○

①

Llenties amb verdures
Truita francesa³
Tomàquet i brots de soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 782 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g

②

Crema de carbassa ecològica
Pollastre al forn
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita

Kcal: 725 Prot: 36g Lip: 30g HC: 70g

⑤

Arròs amb salsa tomàquet
Llom al forn amb salsa
de xampinyons
Pa¹ i postre de soja⁶

Kcal: 766 Prot: 28g Lip: 32g HC: 86g

⑥

Brou d'au amb **pasta ecològica**^{1,9}
Truita de carbassó i patates³
Tomàquet i blat de moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 737 Prot: 32g Lip: 34g HC: 70g

⑦

Patates estofades amb verdures
Salmó al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 795 Prot: 26g Lip: 37g HC: 90g

⑧

Cigrons estofats amb verdures
Pollastre al forn amb
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i fruita

Kcal: 794 Prot: 36g Lip: 33g HC: 73g

⑨

Mongeta tendra i patata
Hamburguesa de vedella al forn⁶
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g

⑫

FESTIU

⑬

Crema de carbassó ecològic
Estofat de gall d'indi⁶
Pastanaga i pèsols
Pa i postre de soja⁶

Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g

⑭

Brou d'au amb lletres^{1,9,3}
Salsitxes de porc al forn¹²
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 25g Lip: 26g HC: 70g

⑮

Paella^{4,14}
Bacallà al forn⁴
Enciam i tomàquet
Pa¹ i fruita

Kcal: 753 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

⑯

Macarrons amb tomàquet^{1,3}
Pollastre arrebossat
Enciam i blat de moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 675 Prot: 20g Lip: 20g HC: 90g

⑰

Arròs tres delícies^{3,6}
(pastanaga, pernil dolç, truita, pèsols)
Lluç al forn⁴
Enciam i blat de moro
Pa¹ i postre de soja⁶

Kcal: 790 Prot: 28g Lip: 30g HC: 96g

⑳

Mongeta tendra i patata
Pollastre a l'ast
Enciam i soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g

㉑

Pasta integral a la napolitana¹
Salmó al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g

㉒

Mongetes seques estofades
amb verdures
Botifarra al forn¹²
Tomàquet i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 793 Prot: 25g Lip: 28g HC: 86g

㉓

Brou de peix i **pasta ecològica**^{1,4,9}
Truita de patates³
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita

Kcal: 648 Prot: 22g Lip: 18g HC: 56g

㉔

Llenties ecològiques amb verdures
Hamburguesa de vedella forn⁶
Enciam i blat de moro
Pa¹ i postre de soja⁶

Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g

㉕

Llacets amb salsa bolonyesa^{1,3,12}
Lluç arrebossat^{1,4}
Tomàquet i brots de soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 720 Prot: 30g Lip: 35g HC: 78g

㉖

Trinxat de col i patata
Contraçuixa de pollastre forn
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 34g Lip: 30g HC: 80g

㉗

Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn amb all i julivert⁴
Enciam i olives
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 763 Prot: 38g Lip: 24g HC: 75g

㉘

Crema de verdures
(mongeta tendra, pastanaga, carbassó, ceba)
Bistec de magra al forn
Patates caliu
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 25g Lip: 36g HC: 90g

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
○	①	○	① Espinacs a la crema "Burrito" de pollastre i verdura Pa i fruita	② "Ñoquis" amb verdures Peix al forn Pa i fruita
⑤ Verdura amb patata Peix arrebossat Pa i fruita	⑥ Arròs saltejat amb verdures Peix al forn Pa i fruita	⑦ Verdures saltejades Trita de carbassó Pa i fruita	⑧ Mini pizza d'albergínia Peix a la planxa Pa i fruita	⑨ Cous cous amb verdures Ou ferrat Pa i fruita
⑫ FESTIU	⑬ Lasanya de verdures Peix a la planxa Pa i fruita	⑭ Quinoa amb verdures i ou dur Pa i fruita	⑮ Verdura amb patata Carn d'au a la planxa Pa i fruita	⑯ Crema de porros Peix al forn Pa i fruita
⑰ Pizza de verdures Conill a la planxa Pa i fruita	⑳ Sopa amb picadillo d'ou i pernil Peix al forn Pa i fruita	㉑ Nuggets d'espinacs Trita al gust Pa i fruita	㉒ Verdura amb patata Peix a la planxa Pa i fruita	㉓ Pasta amb bròquil Croquetes casolanes al gust Pa i fruita
㉔ Verdura amb patates Peix a la planxa Pa i fruita	㉕ Brou d'au amb pasta Salsitxes de porc Pa i fruita	㉖ Quiche de pastanaga i carbassó Peix al forn Enciam i espàrrecs Pa ¹ i fruita	㉗ Sopa amb pasta i verdures Vedella a la planxa Pa i fruita	㉘ Amanida variada Pa amb tomàquet i pernil Pa ¹ i fruita

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)