



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



CLICA per DESCOBRIR



6 KCal 688 / HC 94 / Lip 23 / Prt31
Coliflor i patata
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita fresca de temporada
Pasta / Ou i amanida / Lacti

7 KCal 606 / HC 75 / Lip 22 / Prt33
Llenties amb salsa de tomàquet i arròs
Verat al forn amb escarola i poma
Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Au i amanida / Lacti

1 KCal 469 / HC 71 / Lip 8 / Prt32
Espirals amb salsa de formatge
Lluç al forn amb enciam i mandarina
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i arròs / Lacti

2 KCal 602 / HC 72 / Lip 23 / Prt30
Escudella vegetal (verdura i cigrons)
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Cereal / Ou i amanida / Lacti

3 KCal 539 / HC 61 / Lip 20 / Prt32
Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Mongetes estofades
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i patata / Lacti



13 KCal 650 / HC 60 / Lip 30 / Prt37
Llenties guisades
Calamars casolans a l'andalusa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Peix i verdura / Lacti

14 KCal 796 / HC 81 / Lip 37 / Prt38
Tallarines a la napolitana
Trita de formatge amb escarola i magrana
logurt natural artesà
Patata / Au i amanida / Fruita

15 KCal 645 / HC 91 / Lip 20 / Prt29
Arròs amb sofregit de verdures
Pollastre a la canyella amb moniato i patata al forn
Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot.veg. i patata / Lacti

16 KCal 500 / HC 67 / Lip 17 / Prt22
Mongeta verda i patata
Mongetes estofades
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i arròs / Lacti

17 **carnes foltes**
Pizza margarita disfressada
Botifarra d'ou amb enciam i pastanaga
Carnaval de fruites
Verdura / Ou i patata / Lacti



20 KCal 727 / HC 66 / Lip 45 / Prt18
Tricolor de verdures (bleda, patata i pastanaga)
Falafels amb enciam i trossets de poma
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i cereal / Lacti

21 KCal 710 / HC 95 / Lip 27 / Prt27
Sopa mediaval amb pistons
Bacallà a la manresana
Coca
Amanida / Peix i patata / Lacti



22 KCal 676 / HC 117 / Lip 16 / Prt23
Cigrons amb col i pastanaga
Trita francesa amb enciam i mandarina
Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot. Veg. i cereal / Lacti

23 KCal 657 / HC 83 / Lip 23 / Prt35
Arròs amb quinoa, edamame i verdures
Gall dindi al forn amb verduretes
logurt natural artesà
Amanida / Cereal i llegum / Fruita

24 KCal 515 / HC 50 / Lip 25 / Prt24
Amanida verda (varietat d'enciams, pastanaga, tomàquet, crostons, panís, olives)
Llenties amb arròs
Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Ou i amanida / Lacti

27 KCal 735 / HC 95 / Lip 29 / Prt29
Llacets al pesto d'espínacs
Trita de patata i ceba amb enciam i llavors
logurt natural artesà
Verdura / Au i patata / Fruita

28 KCal 523 / HC 71 / Lip 17 / Prt26
Purè de carbassa i moniato
Monteges seques amb hortalisses
Fruita fresca de temporada
Arròs / Peix i amanida / Lacti



Proposta de sopar

* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

Menú elaborat per la dietista nutricionista Xisca Rebassa col. CAT001289

