



## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres

**CLICA per DESCobRIR**



**aliments ecològics** | Vedella, pasta, llegums i enciam | 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



**6** KCal 551 / HC 91 / Lip 18 / Prt11  
Espirals a la napolitana  
Estofat de vedella amb xampinyons  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Peix i cereal int. / Lacti

**7** KCal 738 / HC 62 / Lip 45 / Prt24  
Puré de pastanaga  
Llenties a la jardineria  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Ou i patata / Lacti



**8** KCal 498 / HC 67 / Lip 17 / Prt22  
Arròs amb verdures saltades  
Maires a l'andalusa amb enciam i magrana  
logurt natural artesà  
Verdura / Au i cereal / Fruita

**9** KCal 469 / HC 31 / Lip 27 / Prt27  
Mongetes seques guisades  
Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga  
Fruita fresca de temporada  
Pasta / Formatge fresc i amanida / Lacti

**10** KCal 675 / HC 68 / Lip 27 / Prt33  
Sopa de brou i pasta  
Mandonguilles de cigrons amb enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Prot. Veg. i arròs / Lacti

**13** KCal 545 / HC 63 / Lip 21 / Prt29  
Puré de patata  
Llenties a la camperola  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Au i cereal int. / Lacti



**14** KCal 650 / HC 45 / Lip 47 / Prt21  
Macarrons amb verdures  
Trita de pernil amb enciam i brots de soja  
logurt natural artesà  
Verdura / Peix i cereal / Fruita

**15** KCal 471 / HC 50 / Lip 21 / Prt22  
Cigrons amb carbassa  
Aletes de pollastre al forn adobades amb xampinyons  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Prot.veg. i patata/ Lacti

**16** KCal 690 / HC 74 / Lip 30 / Prt34  
Espinacs i patata  
Bacallà al forn amb enciam i olives  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Cereal i llegum / Lacti

**17** KCal 700 / HC 80 / Lip 37 / Prt16  
Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba  
Falafels amb enciam i olives  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Ou i cereal / Lacti



**20** KCal 502 / HC 68 / Lip 17 / Prt22  
Sopa de brou vegetal i fideus  
Trita paisana amb enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Peix i patata / Fruita

**21** KCal 653 / HC 79 / Lip 24 / Prt35  
Pèsol i patata  
Estofat d'au amb hortalisses  
logurt natural artesà  
Pasta / Prot.veg. i verdura / Lacti



**22** KCal 667 / HC 109 / Lip 20 / Prt18  
Llenties estofades  
Lluç a la planxa amb all i julivert amb enciam i llavors  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Ou i cereal / Lacti

**23** KCal 674 / HC 93 / Lip 22 / Prt30  
Arròs amb verdures i salsa de soja  
Cigrons amb verdures  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Formatge fresc i cereal / Lacti



**24** KCal 535 / HC 62 / Lip 22 / Prt26  
Puré de mongeta blanca i pastanaga  
Espaguetis a la bolonyesa amb enciam i mandarina  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Peix i cereal int. / Lacti

**27** KCal 914 / HC 98 / Lip 44 / Prt36  
Arròs amb tomàquet  
Trita de patates i espinacs amb enciam i llavors  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Au i cereal / Lacti



**28** KCal 690 / HC 88 / Lip 26 / Prt32  
Amanida d'enciams, poma, blat de moro, crostons i olives  
Llenties amb hortalisses  
Fruita fresca de temporada  
Pasta / Ou i amanida / Lacti



**29** KCal 608 / HC 77 / Lip 21 / Prt32  
Mongetes guisades amb arròs  
Pernilets de pollastre amb romaní amb escarola i trossets de taronja  
logurt natural artesà  
Verdura / Cereal i llegum / Fruita

**30** KCal 481 / HC 60 / Lip 17 / Prt25  
Puré de verdures  
Fideuà  
Fruita fresca de temporada  
Arròs / Au i amanida / Lacti

**31 Menú de Pasqua**  
Cigrons de quaresma amb ou dur  
Bunyols de bacallà amb enciam i tomàquet  
Mona de Pasqua  
Verdura / Prot.veg. i cereal / Lacti

