



GENER 2026

PEP VENTURA

BASAL

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				08/01	09/01
Dinar	BON ANY NOU			CREMA DE VERDURES D'HIVERN	ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR
Proposta Sopar				NUGGETS AMB ENCIAM VARIATS I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05 Verdura peix blau Fruita	HAMBURGUESA A LA PLANXA ENCIAM, REMOLATXA, PERNIL D. FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45 Crema Peix blanc Fruita
Dinar	12/01 BRÒQUIL AMB PATATA GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	13/01 CIGRONS SALTATS TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, OLIVES, FORMATGE FRESC FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	14/01 SOPA DE BROU LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA, POMA IOGURT NATURAL /PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45	15/01 PAELLA POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET, OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	16/01 ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE SOJA LLUÇ A LA MARINERA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01
Proposta Sopar	Verdura peix blau Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt
Dinar	19/01 MONGETA TENDRA I PATATA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET, OU DUR FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	20/01 ARRÒS DE VERDURES D'HIVERN LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM, OLIVES, TOMÀQUET CIREROL FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	21/01 LLENTIES ESTOFADES (opcional xoriço) TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM, PASTANAGA, FORMATGE IOGURT NATURAL /PA BLANC kcal 712,05 prot 31,09 hc 75,64 lip 26,11	22/01 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93	23/01 MONGETA BLANCA BOTIFARRA A LA PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA, BLAT FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 701,57 prot 30,76 hc 81,64 lip 22,09
Proposta Sopar	Llegum Peix blau Fruita	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Prot vegetal Fruita	Pasta Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita
Dinar	25/01 BRÒQUIL AMB PATATA TRUITA FRANCESA AMB (GALL D'INDI -OPCIONAL) I ENCIAM FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	26/01 CREMA DE PORROS AMB CROSTONS POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	27/01 SOPA D'ESCUDELLA AMB PASTA INTEGRAL LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA, TOMÀQUET IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	28/01 ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES, MAGRA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 749,47 prot 31,04 hc 85,34 lip 27,05	29/01 ESPAGUETIS A LA CARBONARA TILÀPIA A LA PLANXA AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93
Proposta Sopar	Pasta Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Llegum Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita

Dimarts i dijous-pa integral

logurt natural sense sucre

Oli d'oliva verge /sal iodada