



ROTACIÓ HIVERN Abril



DIETA:

Basal

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

6

661 Kcal 32 Gr 22 Prot 63 HC

7

781 Kcal 28 Gr 23 Prot 98 HC

8

649 Kcal 34 Gr 28 Prot 50 HC

9

805 Kcal 30 Gr 26 Prot 99 HC

10

Patates bullides amb bròquil

Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i salmó amb verdures

Crema d'hortalisses (carbassó i carxofa) **-10**

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

Mongeta tendra amb patata

Filet de rap al forn **-4**

Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Crema de verdures i truita de patates

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, alberginia i ceba) **-10**

Estofat de poltre **-10T**

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i lleties amb verdures

797 Kcal 29 Gr 15 Prot 113 HC

13

Crema de pastanaga i moniato **-10**

Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-3T-8T-10-11T-13**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida de tomàquet i lluc amb arròs

790 Kcal 33 Gr 23 Prot 94 HC

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**

Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Crema de llegums i rap amb amanida

649 Kcal 28 Gr 25 Prot 70 HC

27

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**

Estofat de gall dindi a la jardinera **-10T**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Coliflor amb moniato i truita francesa amb pa

684 Kcal 33 Gr 17 Prot 73 HC

14

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)

Lluc enfarinat al forn **-1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

890 Kcal 28 Gr 24 Prot 122 HC

21

Amanida d'hortalisses i patata (bròquil, pastanaga, pèsols i patata)

Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) **-1-8-11T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

658 Kcal 31 Gr 27 Prot 60 HC

28

Crema de pèsols

Lluc al forn **-4-5T-6T**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida d'arròs i gall dindi

757 Kcal 34 Gr 32 Prot 79 HC

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**

Daus de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Espinacs amb moniato i pollastre al forn

677 Kcal 33 Gr 27 Prot 62 HC

22

Crema de carbassa **-10**

Estofat de vedella amb salsa jardinera (pastanaga, pèsols i patata) **-2T-10T**

Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida variada + truita francesa amb pa

694 Kcal 31 Gr 38 Prot 56 HC

29

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**

Ous durs gratinats amb tomàquet i formatge ratllat **-2-3**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Sopa i peix blanc amb amanida

733 Kcal 29 Gr 27 Prot 81 HC

16

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**

Truita de patates i ceba **-3**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i sardines amb amanida

743 Kcal 40 Gr 18 Prot 69 HC

23

Mongeta tendra amb patata

Cordon bleu de gall dindi i formatge **-1-2-3T-8T**

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Crep de xocolata **1-2-3-8-9-11T**

PS: Sopa i hamburguesa de lleties i verdures

517 Kcal 28 Gr 9 Prot 50 HC

30

Crema de verdures (porro, ceba, carbassó i coliflor) **-10**

Pollastre al forn

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Llegums estofades i coca de verdures i formatge

FESTA



ROTACIÓ HIVERN Abril



DIETA:

Sense mongetes seques

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

6

661 Kcal 32 Gr 22 Prot 63 HC

7

781 Kcal 28 Gr 23 Prot 98 HC

8

649 Kcal 34 Gr 28 Prot 50 HC

9

805 Kcal 30 Gr 26 Prot 99 HC

10

Patates bullides amb bròquil

Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i salmó amb verdures

Crema d'hortalisses (carbassó i carxofa) **-10**

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

Mongeta tendra amb patata

Filet de rap al forn **-4**

Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Crema de verdures i truita de patates

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, alberginia i ceba) **-10**

Estofat de poltre **-10T**

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i lleties amb verdures

797 Kcal 29 Gr 15 Prot 113 HC

13

Crema de pastanaga i moniato **-10**

Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-3T-8T-10-11T-13**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida de tomàquet i lluc amb arròs

790 Kcal 33 Gr 23 Prot 94 HC

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**

Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Crema de llegums i rap amb amanida

649 Kcal 28 Gr 25 Prot 70 HC

27

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**

Estofat de gall dindi a la jardinera **-10T**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Coliflor amb moniato i truita francesa amb pa

684 Kcal 33 Gr 17 Prot 73 HC

14

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)

Lluc enfarinat al forn **-1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

890 Kcal 28 Gr 24 Prot 122 HC

21

Amanida d'hortalisses i patata (bròquil, pastanaga, pèsols i patata)

Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) **-1-8-11T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

658 Kcal 31 Gr 27 Prot 60 HC

28

Crema de pèsols

Lluc al forn **-4-5T-6T**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida d'arròs i gall dindi

757 Kcal 34 Gr 32 Prot 79 HC

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**

Daus de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Espinacs amb moniato i pollastre al forn

677 Kcal 33 Gr 27 Prot 62 HC

22

Crema de carbassa **-10**

Estofat de vedella amb salsa jardinera (pastanaga, pèsols i patata) **-2T-10T**

Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida variada + truita francesa amb pa

694 Kcal 31 Gr 38 Prot 56 HC

29

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**

Ous durs gratinats amb tomàquet i formatge ratllat **-2-3**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Sopa i peix blanc amb amanida

733 Kcal 29 Gr 27 Prot 81 HC

16

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**

Truita de patates i ceba **-3**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i sardines amb amanida

743 Kcal 40 Gr 18 Prot 69 HC

23

Mongeta tendra amb patata

Cordon bleu de gall dindi i formatge **-1-2-3T-8T**

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Crep de xocolata **1-2-3-8-9-11T**

PS: Sopa i hamburguesa de lleties i verdures

517 Kcal 28 Gr 9 Prot 50 HC

30

Crema de verdures (porro, ceba, carbassó i coliflor) **-10**

Pollastre al forn

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Llegums estofades i coca de verdures i formatge

FESTA



ROTACIÓ HIVERN Abril



DIETA:

Sense ou i peix

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

6

646 Kcal 31 Gr 26 Prot 63 HC

7

781 Kcal 28 Gr 23 Prot 98 HC

8

588 Kcal 33 Gr 14 Prot 51 HC

9

805 Kcal 30 Gr 26 Prot 99 HC

10

FESTA

Patates bullides amb bròquil

Daus de gall dindi al forn

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

Crema d'hortalisses (carbassó i carxofa) **-10**

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

Mongeta tendra amb patata

Pollastre al forn

Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Crema de verdures i fajites de llegums

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, alberginia i ceba) **-10**

Estofat de poltre **-10T**

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i lleties amb verdures

806 Kcal 29 Gr 12 Prot 120 HC

13

Crema de pastanaga i moniato **-10**

Macarrons s/ou amb bolonyesa de llegums **-1-8T-10-13**

-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Amanida de tomàquet i gall dindi al forn

520 Kcal 26 Gr 9 Prot 55 HC

14

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Pollastre al forn

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i lleties amb verdures

757 Kcal 34 Gr 32 Prot 79 HC

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Daus de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Espinacs amb moniato i pollastre al forn

550 Kcal 19 Gr 18 Prot 69 HC

16

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**
Varetes de verdures al forn

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

744 Kcal 24 Gr 31 Prot 97 HC

17

Sopa de pollastre amb pasta s/ou (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-8T-10**
Carn d'olla (cigrons, col i patata amb pilota de vedella) **-2T-10T**

-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Crema de verdures i pizza de formatge

694 Kcal 28 Gr 11 Prot 94 HC

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Pollastre al forn

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Crema de llegums i coca de verdures amb formatge

890 Kcal 28 Gr 24 Prot 122 HC

21

Amanida d'hortalisses i patata (bròquil, pastanaga, pèsols i patata)
Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) **-1-8-11T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

677 Kcal 33 Gr 27 Prot 62 HC

22

Crema de carbassa **-10**

Estofat de vedella amb salsa jardineria (pastanaga, pèsols i patata) **-2T-10T**

Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida de tomàquet i gall dindi al forn

661 Kcal 37 Gr 30 Prot 48 HC

23

Mongeta tendra amb patata

Daus de gall dindi al forn

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Sopa i hamburguesa de lleties i verdures

635 Kcal 20 Gr 19 Prot 84 HC

24

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**
Varetes de verdures al forn

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Crema de verdures i pollastre amb amanida

559 Kcal 18 Gr 23 Prot 71 HC

27

Sopa de verdures amb fideus s/ou (porro, nap, api, col i pastanaga) **-8T-10**
Estofat de gall dindi a la jardineria **-10T**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

584 Kcal 30 Gr 11 Prot 60 HC

28

Crema de pèsols

Pollastre al forn

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Amanida d'arròs i gall dindi

533 Kcal 21 Gr 23 Prot 55 HC

29

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**
Varetes de verdures al forn

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-
Fruita del temps

Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

517 Kcal 28 Gr 9 Prot 50 HC

30

Crema de verdures (porro, ceba, carbassó i coliflor) **-10**
Pollastre al forn

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Llegums estofades i coca de verdures i formatge

FESTA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

6

565 Kcal 27 Gr 10 Prot 63 HC

7

781 Kcal 28 Gr 23 Prot 98 HC

8

649 Kcal 34 Gr 28 Prot 50 HC

9

805 Kcal 30 Gr 26 Prot 99 HC

10

FESTA

Patates bullides amb bròquil

Pollastre al forn

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i salmó amb verdures

Crema d'hortalisses (carbassó i carxofa)

-10

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

Mongeta tendra amb patata

Filet de rap al forn **-4**

Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Crema de verdures i pollastre amb amanida

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, alberginia i ceba) **-10**

Estofat de poltre **-10T**

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i lleties amb verdures

806 Kcal 29 Gr 12 Prot 120 HC

13

Crema de pastanaga i moniato **-10**

Macarrons s/ou amb bolonyesa de llegums **-1-8T-10-13**

-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Amanida de tomàquet i lluç amb arròs

594 Kcal 28 Gr 25 Prot 55 HC

14

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Lluç al forn **-4-5T-6T**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

757 Kcal 34 Gr 32 Prot 79 HC

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Daus de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Espinacs amb moniato i pollastre al forn

550 Kcal 19 Gr 18 Prot 69 HC

16

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**
Varetes de verdures al forn

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i sardines amb amanida

744 Kcal 24 Gr 31 Prot 97 HC

17

Sopa de pollastre amb pasta s/ou (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-8T-10**
Carn d'olla (cigrons, col i patata amb pilota de vedella) **-2T-10T**

-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Crema de verdures i pizza de formatge

694 Kcal 28 Gr 11 Prot 94 HC

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Pollastre al forn

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Crema de llegums i rap amb amanida

890 Kcal 28 Gr 24 Prot 122 HC

21

Amanida d'hortalisses i patata (bròquil, pastanaga, pèsols i patata)
Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) **-1-8-11T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

677 Kcal 33 Gr 27 Prot 62 HC

22

Crema de carbassa **-10**

Estofat de vedella amb salsa jardineria (pastanaga, pèsols i patata) **-2T-10T**

Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida variada i lluç al forn

661 Kcal 37 Gr 30 Prot 48 HC

23

Mongeta tendra amb patata

Daus de gall dindi al forn

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Sopa i hamburguesa de lleties i verdures

761 Kcal 30 Gr 33 Prot 84 HC

24

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**
Salmó al forn **-4**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Crema de verdures i seitons amb pa amb tomàquet

559 Kcal 18 Gr 23 Prot 71 HC

27

Sopa de verdures amb fideus s/ou (porro, nap, api, col i pastanaga) **-8T-10**
Estofat de gall dindi a la jardineria **-10T**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i peix blanc

658 Kcal 31 Gr 27 Prot 60 HC

28

Crema de pèsols

Lluç al forn **-4-5T-6T**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida d'arròs i gall dindi

533 Kcal 21 Gr 23 Prot 55 HC

29

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**
Varetes de verdures al forn

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Sopa i peix blanc amb amanida

517 Kcal 28 Gr 9 Prot 50 HC

30

Crema de verdures (porro, ceba, carbassó i coliflor) **-10**
Pollastre al forn

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Llegums estofats i coca de verdures i formatge

FESTA



ROTACIÓ HIVERN
Abril



DIETA:

Sense peix

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

6

661 Kcal 32 Gr 22 Prot 63 HC

7

781 Kcal 28 Gr 23 Prot 98 HC

8

588 Kcal 33 Gr 14 Prot 51 HC

9

805 Kcal 30 Gr 26 Prot 99 HC

10

FESTA

Patates bullides amb bròquil
Trita a la francesa amb formatge **-2-3**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i gall dindi al forn

Crema d'hortalisses (carbassó i carxofa) **-10**
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Crema de verdures i truita de patates

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, alberginia i ceba) **-10**
Estofat de poltre **-10T**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i lleties amb verdures

797 Kcal 29 Gr 15 Prot 113 HC

13

614 Kcal 28 Gr 19 Prot 62 HC

14

757 Kcal 34 Gr 32 Prot 79 HC

15

733 Kcal 29 Gr 27 Prot 81 HC

16

835 Kcal 33 Gr 33 Prot 97 HC

17

Crema de pastanaga i moniato **-10**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-3T-8T-10-11T-13**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida de tomàquet i gall dindi al forn

790 Kcal 33 Gr 23 Prot 94 HC

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Trita a la francesa amb formatge **-2-3**

Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida de llegums i pa amb pernil cuit

649 Kcal 28 Gr 25 Prot 70 HC

27

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**
Estofat de gall dindi a la jardinera **-10T**

Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Coliflor amb moniato i truita francesa amb pa

643 Kcal 32 Gr 20 Prot 60 HC

28

Crema de pèsols
Trita a la francesa **-3**

Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida d'arròs i gall dindi

890 Kcal 28 Gr 24 Prot 122 HC

21

Amanida d'hortalisses i patata (bròquil, pastanaga, pèsols i patata)
Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) **-1-8-11T**

-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

677 Kcal 33 Gr 27 Prot 62 HC

22

Crema de carbassa **-10**
Estofat de vedella amb salsa jardinera (pastanaga, pèsols i patata) **-2T-10T**
Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa amb pa

743 Kcal 40 Gr 18 Prot 69 HC

23

Mongeta tendra amb patata
Cordon bleu de gall dindi i formatge **-1-2-3T-8T**

Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Crep de xocolata **1-2-3-8-9-11T**
PS: Sopa i hamburguesa de lleties i verdures

726 Kcal 30 Gr 19 Prot 84 HC

24

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**
Pollastre al forn

Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i pizza de formatge

417 Kcal 31 Gr 27 Prot 56 HC

29

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**
Ous durs gratinats amb tomàquet i formatge ratllat **-2-3**

-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

517 Kcal 28 Gr 9 Prot 50 HC

30

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**
Ous durs gratinats amb tomàquet i formatge ratllat **-2-3**

-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

743 Kcal 40 Gr 18 Prot 69 HC

23

Mongeta tendra amb patata
Cordon bleu de gall dindi i formatge **-1-2-3T-8T**

Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Crep de xocolata **1-2-3-8-9-11T**
PS: Sopa i hamburguesa de lleties i verdures

726 Kcal 30 Gr 19 Prot 84 HC

24

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**
Pollastre al forn

Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i pizza de formatge

649 Kcal 28 Gr 25 Prot 70 HC

27

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**
Estofat de gall dindi a la jardinera **-10T**

Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Coliflor amb moniato i truita francesa amb pa

643 Kcal 32 Gr 20 Prot 60 HC

28

Crema de pèsols
Trita a la francesa **-3**

Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida d'arròs i gall dindi

890 Kcal 28 Gr 24 Prot 122 HC

21

Amanida d'hortalisses i patata (bròquil, pastanaga, pèsols i patata)
Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) **-1-8-11T**

-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

677 Kcal 33 Gr 27 Prot 62 HC

22

Crema de carbassa **-10**
Estofat de vedella amb salsa jardinera (pastanaga, pèsols i patata) **-2T-10T**
Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa amb pa

743 Kcal 40 Gr 18 Prot 69 HC

23

Mongeta tendra amb patata
Cordon bleu de gall dindi i formatge **-1-2-3T-8T**

Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Crep de xocolata **1-2-3-8-9-11T**
PS: Sopa i hamburguesa de lleties i verdures

726 Kcal 30 Gr 19 Prot 84 HC

24

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**
Pollastre al forn

Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i pizza de formatge

417 Kcal 31 Gr 27 Prot 56 HC

29

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**
Ous durs gratinats amb tomàquet i formatge ratllat **-2-3**

-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

517 Kcal 28 Gr 9 Prot 50 HC

30

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**
Ous durs gratinats amb tomàquet i formatge ratllat **-2-3**

-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

FESTA



ROTACIÓ HIVERN
Abril



DIETA:

PLV no vedella i sense fruits secs

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

6

625 Kcal 29 Gr 19 Prot 63 HC

7

781 Kcal 28 Gr 23 Prot 98 HC

8

657 Kcal 30 Gr 24 Prot 66 HC

9

805 Kcal 30 Gr 26 Prot 99 HC

10

FESTA

Patates bullides amb bròquil

Truita a la francesa **-3**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i salmó amb verdures

Crema d'hortalisses (carbassó i carxofa)

-10

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

Mongeta tendra amb patata

Filet de rap al forn **-4**

Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Crema de verdures i truita de patates

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, alberginia i ceba) **-10**

Estofat de poltre **-10T**

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i lleties amb verdures

797 Kcal 29 Gr 15 Prot 113 HC

13

Crema de pastanaga i moniato **-10**

Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-3T-8T-10-11T-13**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida de tomàquet i lluç amb arròs

753 Kcal 30 Gr 21 Prot 94 HC

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Crema de llegums i rap amb amanida

649 Kcal 28 Gr 25 Prot 70 HC

27

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**

Estofat de gall dindi a la jardineria **-10T**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Coliflor amb moniato i truita francesa amb pa

594 Kcal 28 Gr 25 Prot 55 HC

14

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)

Lluç al forn **-4-5T-6T**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

890 Kcal 28 Gr 24 Prot 122 HC

21

Amanida d'hortalisses i patata (bròquil, pastanaga, pèsols i patata)

Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) **-1-8-11T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

658 Kcal 31 Gr 27 Prot 60 HC

28

Crema de pèsols

Lluç al forn **-4-5T-6T**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida d'arròs i gall dindi

766 Kcal 30 Gr 28 Prot 94 HC

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**

Daus de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Espinacs amb moniato i pollastre al forn

549 Kcal 27 Gr 21 Prot 52 HC

22

Crema de carbassa **-10**

Estofat de gall dindi a la jardineria **-10T**

Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida variada + truita francesa amb pa

647 Kcal 23 Gr 29 Prot 71 HC

29

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**

Ous durs gratinats amb tomàquet **-3**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i peix blanc amb amanida

733 Kcal 29 Gr 27 Prot 81 HC

16

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**

Truita de patates i ceba **-3**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i sardines amb amanida

670 Kcal 33 Gr 25 Prot 64 HC

23

Mongeta tendra amb patata

Daus de gall dindi al forn

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i hamburgueses de lleties i verdures

517 Kcal 28 Gr 9 Prot 50 HC

30

Crema de verdures (porro, ceba, carbassó i coliflor) **-10**

Pollastre al forn

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Llegums estofades i coca de verdures

634 Kcal 27 Gr 13 Prot 80 HC

17

Sopa de pollastre amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)

-1-3T-8T-10-11T

Pollastre al forn

Patata al forn

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Crema de verdures i figuretes de peix

761 Kcal 30 Gr 33 Prot 84 HC

24

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**

Salmó al forn **-4**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Crema de verdures i seitons amb pa amb tomàquet

FESTA



ROTACIÓ HIVERN Abril



DIETA:

Sense tomàquet

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

6

661 Kcal 32 Gr 22 Prot 63 HC

7

781 Kcal 28 Gr 23 Prot 98 HC

8

648 Kcal 34 Gr 28 Prot 49 HC

9

805 Kcal 30 Gr 26 Prot 99 HC

10

Patates bullides amb bròquil

Crema d'hortalisses (carbassó i carxofa) **-10**

Mongeta tendra amb patata

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, alberginia i ceba) **-10**
Estofat de poltre **-10T**

Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**

Filet de rap al forn **-4**

Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i salmó amb verdures

-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Crema de verdures i truita de patates

PS: Sopa i lleties amb verdures

FESTA

713 Kcal 32 Gr 10 Prot 92 HC

13

Crema de pastanaga i moniato **-10**

684 Kcal 33 Gr 17 Prot 73 HC

14

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)

735 Kcal 35 Gr 32 Prot 70 HC

15

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)

733 Kcal 29 Gr 27 Prot 81 HC

16

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**

835 Kcal 33 Gr 33 Prot 97 HC

17

Sopa de pollastre amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-1-3T-8T-10-11T**
Carn d'olla (cigrons, col i patata amb pilota de vedella) **-2T-10T**

Pollastre al forn

Lluç enfarinat al forn **-1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

Daus de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Espinacs amb moniato i pollastre al forn

Truita de patates i ceba **-3**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i sardines amb amanida

PS: Crema de verdures i figuretes de peix

Macarrons amb orenga **-1-3T-8T-11T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida variada i lluc al forn

767 Kcal 34 Gr 23 Prot 85 HC

20

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)

Amanida d'hortalisses i patata (bròquil, pastanaga, pèsols i patata)

Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) **-1-8-11T**

670 Kcal 33 Gr 27 Prot 60 HC

22

Crema de carbassa **-10**

Estofat de vedella amb salsa jardineria (pastanaga, pèsols i patata) **-2T-10T**

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida variada + truita francesa amb pa

743 Kcal 40 Gr 18 Prot 69 HC

23

Mongeta tendra amb patata

Cordon bleu de gall dindi i formatge **-1-2-3T-8T**

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Crep de xocolata **1-2-3-8-9-11T**

PS: Sopa i hamburguesa de lleties i verdures

761 Kcal 30 Gr 33 Prot 84 HC

24

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**
Salmó al forn **-4**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Crema de verdures i seitons

651 Kcal 31 Gr 26 Prot 67 HC

27

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**

Daus de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Coliflor amb moniato i truita francesa amb pa

658 Kcal 31 Gr 27 Prot 60 HC

28

Crema de pèsols

Lluç al forn **-4-5T-6T**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida d'arròs i gall dindi

699 Kcal 35 Gr 33 Prot 53 HC

29

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**

Ous durs amb oli i orenga **-3**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Sopa i peix blanc amb amanida

517 Kcal 28 Gr 9 Prot 50 HC

30

Crema de verdures (porro, ceba, carbassó i coliflor) **-10**

Pollastre al forn

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Llegums estofades i coca de verdures i formatge

FESTA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

695 Kcal 34 Gr 6 Prot 92 HC

Crema de pastanaga i moniato **-10**

Pollastre al forn
Macarrons s/gluten amb orenga **-8T**
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

PS: Amanida de tomàquet i lluç amb arròs

577 Kcal 29 Gr 22 Prot 54 HC

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)

Lluç al forn **-4-5T-6T**
Enciam i blat de moro **-10T**
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

749 Kcal 32 Gr 25 Prot 93 HC

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**

Daus de gall dindi al forn
Enciam i blat de moro **-10T**
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

PS: Espinacs amb moniato i pollastre al forn

642 Kcal 35 Gr 15 Prot 61 HC

Mongetes estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T-13**

Truita de patates i ceba **-3**
Enciam amb olives **-10T**
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

PS: Sopa i sardines amb amanida

527 Kcal 18 Gr 9 Prot 80 HC

Sopa de pollastre amb pasta s/gluten (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-8T-10**

Pollastre al forn
Patata al forn
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

PS: Crema de verdures i pollastre amb amanida

736 Kcal 31 Gr 18 Prot 93 HC

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Truita a la francesa **-3**

Enciam amb olives **-10T**
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

PS: Crema de llegums i rap amb amanida

839 Kcal 25 Gr 17 Prot 130 HC

Amanida d'hortalisses i patata (bròquil, pastanaga, pèsols i patata)
Espaguetis s/gluten a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) **-8**

Pa s/gluten 3
Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

532 Kcal 28 Gr 19 Prot 51 HC

Crema de carbassa **-10**
Estofat de gall dindi a la jardineria **-10T**

Enciam i tomàquet **-10T**
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

PS: Amanida variada + truita francesa amb pa

653 Kcal 35 Gr 23 Prot 63 HC

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi al forn

Enciam i pastanaga **-10T**
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

PS: Sopa i hamburgueses de llenties i verdures

744 Kcal 31 Gr 31 Prot 83 HC

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**
Salmó al forn **-4**

Enciam i blat de moro **-10T**
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

PS: Crema de verdures i seitons amb pa amb tomàquet

542 Kcal 19 Gr 21 Prot 70 HC

Sopa de verdures amb fideus s/gluten (porro, nap, api, col i pastanaga) **-8T-10**
Estofat de gall dindi a la jardineria **-10T**

Enciam i blat de moro **-10T**
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

PS: Coliflor amb moniato i truita francesa amb pa

641 Kcal 32 Gr 24 Prot 59 HC

Crema de pèsols

Lluç al forn **-4-5T-6T**
Enciam amb olives **-10T**
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

PS: Amanida d'arròs i gall dindi

556 Kcal 29 Gr 17 Prot 52 HC

Mongetes estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T-13**
Ous durs gratinats amb tomàquet **-3**

Pa s/gluten 3
Fruita del temps

PS: Sopa i peix blanc amb amanida

500 Kcal 29 Gr 7 Prot 49 HC

Crema de verdures (porro, ceba, carbassó i coliflor) **-10**
Pollastre al forn

Enciam amb olives **-10T**
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

PS: Llegums estofades i coca de verdures

FESTA



ROTACIÓ HIVERN
Abril



DIETA:

Ovolacteovegetariana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

6

661 Kcal 32 Gr 22 Prot 63 HC

7

781 Kcal 28 Gr 23 Prot 98 HC

8

647 Kcal 35 Gr 24 Prot 51 HC

9

885 Kcal 29 Gr 26 Prot 120 HC

10

FESTA

Patates bullides amb bròquil
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i hamburguesa de llenties i verdures

Crema d'hortalisses (carbassó i carxofa) **-10**
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i ous durs

Mongeta tendra amb patata
Truita a la francesa **-3**
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Crema de verdures i truita de patates

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, alberginia i ceba) **-10**
Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) **-1T**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i llenties amb verdures

797 Kcal 29 Gr 15 Prot 113 HC

13

611 Kcal 27 Gr 15 Prot 69 HC

14

965 Kcal 35 Gr 30 Prot 123 HC

15

733 Kcal 29 Gr 27 Prot 81 HC

16

736 Kcal 29 Gr 18 Prot 97 HC

17

Crema de pastanaga i moniato **-10**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-3T-8T-10-11T-13**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida de llegums i pa amb formatge fresc

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Verdures amb patata i ous durs

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**
Truita de patates i ceba **-3**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i llenties amb verdures

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**
Verdures i llegums d'olla (cigrons, col i patata) **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i pizza de formatge

790 Kcal 33 Gr 23 Prot 94 HC

20

744 Kcal 20 Gr 19 Prot 109 HC

21

692 Kcal 27 Gr 22 Prot 82 HC

22

693 Kcal 38 Gr 20 Prot 58 HC

23

635 Kcal 20 Gr 19 Prot 84 HC

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de llegums i coca de verdures amb formatge

Amanida d'hortalisses i patata (bròquil, pastanaga, pèsols i patata)
Espaguetis integrals amb beixamel vegetal **1-8-11T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i ous durs

Crema de carbassa **-10**
Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) **-1T**
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa amb pa

Mongeta tendra amb patata
Truita a la francesa **-3**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Crep de xocolata **1-2-3-8-9-11T**
PS: Sopa i hamburguesa de llenties i verdures

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**
Varetes de verdures al forn
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i fajites de llegums

629 Kcal 29 Gr 19 Prot 67 HC

27

675 Kcal 30 Gr 17 Prot 74 HC

28

694 Kcal 31 Gr 38 Prot 56 HC

29

628 Kcal 31 Gr 14 Prot 65 HC

30

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**
Truita a la francesa **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Coliflor amb moniato i truita francesa amb pa

Crema de pèsols
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida de llegums i pa amb formatge fresc

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**
Ous durs gratinats amb tomàquet i formatge ratllat **-2-3**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

Crema de verdures (porro, ceba, carbassó i coliflor) **-10**
Truita de carbassó **-3**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Llegums estofades i coca de verdures i formatge

FESTA

Al·lèrgies (T-Traces): 1-Gluten 2-Llet 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos



ROTACIÓ HIVERN Abril



DIETA:

PLV no vedella

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

6

625 Kcal 29 Gr 19 Prot 63 HC

7

781 Kcal 28 Gr 23 Prot 98 HC

8

657 Kcal 30 Gr 24 Prot 66 HC

9

805 Kcal 30 Gr 26 Prot 99 HC

10

FESTA

Patates bullides amb bròquil
Trita a la francesa **-3**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i salmó amb verdures

Crema d'hortalisses (carbassó i carxofa) **-10**
Cigrans amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

Mongeta tendra amb patata
Filet de rap al forn **-4**
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i truita de patates

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, alberginia i ceba) **-10**
Estofat de poltre **-10T**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i lleties amb verdures

797 Kcal 29 Gr 15 Prot 113 HC

13

Crema de pastanaga i moniato **-10**

Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-3T-8T-10-11T-13**

-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Amanida de tomàquet i lluç amb arròs

753 Kcal 30 Gr 21 Prot 94 HC

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Trita a la francesa **-3**

Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Crema de llegums i rap amb amanida

649 Kcal 28 Gr 25 Prot 70 HC

27

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**
Estofat de gall dindi a la jardinera **-10T**

Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Coliflor amb moniato i truita francesa amb pa

594 Kcal 28 Gr 25 Prot 55 HC

14

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)

Lluç al forn **-4-5T-6T**

Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

890 Kcal 28 Gr 24 Prot 122 HC

21

Amanida d'hortalisses i patata (bròquil, pastanaga, pèsols i patata)
Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) **-1-8-11T**

-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

658 Kcal 31 Gr 27 Prot 60 HC

28

Crema de pèsols

Lluç al forn **-4-5T-6T**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Amanida d'arròs i gall dindi

766 Kcal 30 Gr 28 Prot 94 HC

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**

Daus de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Espinacs amb moniato i pollastre al forn

549 Kcal 27 Gr 21 Prot 52 HC

22

Crema de carbassa **-10**
Estofat de gall dindi a la jardinera **-10T**

Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Amanida variada + truita francesa amb pa

647 Kcal 23 Gr 29 Prot 71 HC

29

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**
Ous durs gratinats amb tomàquet **-3**

-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Sopa i peix blanc amb amanida

733 Kcal 29 Gr 27 Prot 81 HC

16

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**

Trita de patates i ceba **-3**

Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Sopa i sardines amb amanida

670 Kcal 33 Gr 25 Prot 64 HC

23

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi al forn

Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Sopa i hamburgueses de lleties i verdures

517 Kcal 28 Gr 9 Prot 50 HC

30

Crema de verdures (porro, ceba, carbassó i coliflor) **-10**
Pollastre al forn

Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

PS: Llegums estofades i coca de verdures

FESTA



ROTACIÓ HIVERN Abril



DIETA:

Sense cigrons

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

6

661 Kcal 32 Gr 22 Prot 63 HC

7

549 Kcal 28 Gr 10 Prot 56 HC

8

649 Kcal 34 Gr 28 Prot 50 HC

9

805 Kcal 30 Gr 26 Prot 99 HC

10

FESTA

Patates bullides amb bròquil

Truita a la francesa amb formatge -2-3

Enciam amb olives -10T

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i salmó amb verdures

Crema d'hortalisses (carbassó i carxofa)

-10

Pollastre al forn

Enciam i pastanaga -10T

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

Mongeta tendra amb patata

Filet de rap al forn -4

Enciam i tomàquet -10T

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda -2

PS: Crema de verdures i truita de patates

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, alberginia i ceba) -10

Estofat de poltre -10T

Enciam i pastanaga -10T

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i lleties amb verdures

797 Kcal 29 Gr 15 Prot 113 HC

13

Crema de pastanaga i moniato -10

Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums -1-3T-8T-10-11T-13

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida de tomàquet i lluç amb arròs

790 Kcal 33 Gr 23 Prot 94 HC

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) -10T

Truita a la francesa amb formatge -2-3

Enciam amb olives -10T

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Crema de llegums i rap amb amanida

649 Kcal 28 Gr 25 Prot 70 HC

27

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) -1-3T-8T-10-11T

Estofat de gall dindi a la jardineria -10T

Enciam i blat de moro -10T

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Coliflor amb moniato i truita francesa amb pa

684 Kcal 33 Gr 17 Prot 73 HC

14

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)

Lluç enfarinat al forn

-1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T

Enciam i blat de moro -10T

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

890 Kcal 28 Gr 24 Prot 122 HC

21

Amanida d'hortalisses i patata (bròquil, pastanaga, pèsols i patata)

Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) -1-8-11T

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

658 Kcal 31 Gr 27 Prot 60 HC

28

Crema de pèsols

Lluç al forn -4-5T-6T

Enciam amb olives -10T

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida d'arròs i gall dindi

757 Kcal 34 Gr 32 Prot 79 HC

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) -10T

Daus de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro -10T

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda -2

PS: Espinacs amb moniato i pollastre al forn

677 Kcal 33 Gr 27 Prot 62 HC

22

Crema de carbassa -10

Estofat de vedella amb salsa jardineria (pastanaga, pèsols i patata) -2T-10T

Enciam i tomàquet -10T

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida variada + truita francesa amb pa

694 Kcal 31 Gr 38 Prot 56 HC

29

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) -1T-10T

Ous durs gratinats amb tomàquet i formatge ratllat -2-3

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda -2

PS: Sopa i peix blanc amb amanida

733 Kcal 29 Gr 27 Prot 81 HC

16

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) -1T-10T

Truita de patates i ceba -3

Enciam amb olives -10T

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i sardines amb amanida

743 Kcal 40 Gr 18 Prot 69 HC

23

Mongeta tendra amb patata

Cordon bleu de gall dindi i formatge -1-2-3T-8T

Enciam i pastanaga -10T

-Pa integral-

Crep de xocolata 1-2-3-8-9-11T

PS: Sopa i hamburguesa de lleties i verdures

517 Kcal 28 Gr 9 Prot 50 HC

30

Crema de verdures (porro, ceba, carbassó i coliflor) -10

Pollastre al forn

Enciam amb olives -10T

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Llegums estofades i coca de verdures i formatge

634 Kcal 27 Gr 13 Prot 80 HC

17

Sopa de pollastre amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)

-1-3T-8T-10-11T

Pollastre al forn

Patata al forn

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Crema de verdures i pizza de formatge

697 Kcal 27 Gr 24 Prot 85 HC

24

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)

Salmó al forn -4

Enciam i blat de moro -10T

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Crema de verdures i seitons amb pa amb tomàquet

FESTA



ROTACIÓ HIVERN
Abril



DIETA:

Sense lactosa

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

6

625 Kcal 29 Gr 19 Prot 63 HC

7

781 Kcal 28 Gr 23 Prot 98 HC

8

660 Kcal 34 Gr 30 Prot 51 HC

9

805 Kcal 30 Gr 26 Prot 99 HC

10

FESTA

Patates bullides amb bròquil

Truita a la francesa **-3**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i salmó amb verdures

Crema d'hortalisses (carbassó i carxofa) **-10**

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

Mongeta tendra amb patata

Filet de rap al forn **-4**

Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda s/lactosa **2**

PS: Crema de verdures i truita de patates

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, alberginia i ceba) **-10**

Estofat de poltre **-10T**

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i lleties amb verdures

797 Kcal 29 Gr 15 Prot 113 HC

13

Crema de pastanaga i moniato **-10**

Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-3T-8T-10-11T-13**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida de tomàquet i lluc amb arròs

753 Kcal 30 Gr 21 Prot 94 HC

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Crema de llegums i rap amb amanida

649 Kcal 28 Gr 25 Prot 70 HC

27

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**

Estofat de gall dindi a la jardineria **-10T**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Coliflor amb moniato i truita francesa amb pa

684 Kcal 33 Gr 17 Prot 73 HC

14

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)

Lluc enfarinat al forn **-1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

890 Kcal 28 Gr 24 Prot 122 HC

21

Amanida d'hortalisses i patata (bròquil, pastanaga, pèsols i patata)

Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) **-1-8-11T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

658 Kcal 31 Gr 27 Prot 60 HC

28

Crema de pèsols

Lluc al forn **-4-5T-6T**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida d'arròs i gall dindi

769 Kcal 34 Gr 34 Prot 79 HC

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**

Daus de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda s/lactosa **2**

PS: Espinacs amb moniato i pollastre al forn

677 Kcal 33 Gr 27 Prot 62 HC

22

Crema de carbassa **-10**

Estofat de vedella amb salsa jardineria (pastanaga, pèsols i patata) **-2T-10T**

Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida variada + truita francesa amb pa

650 Kcal 27 Gr 35 Prot 57 HC

29

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**

Ous durs gratinats amb tomàquet **-3**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda s/lactosa **2**

PS: Sopa i peix blanc amb amanida

733 Kcal 29 Gr 27 Prot 81 HC

16

Lleties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**

Truita de patates i ceba **-3**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i sardines amb amanida

701 Kcal 37 Gr 22 Prot 61 HC

23

Mongeta tendra amb patata

Cordon bleu de gall dindi i formatge **-1-2-3T-8T**

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda s/lactosa **2**

PS: Sopa i hamburguesa de lleties i verdures

517 Kcal 28 Gr 9 Prot 50 HC

30

Crema de verdures (porro, ceba, carbassó i coliflor) **-10**

Pollastre al forn

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Llegums estofades i coca de verdures





ROTACIÓ HIVERN
Abril



DIETA:

Sense llegums

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

6

661 Kcal 32 Gr 22 Prot 63 HC

7

549 Kcal 28 Gr 10 Prot 56 HC

8

649 Kcal 34 Gr 28 Prot 50 HC

9

788 Kcal 30 Gr 25 Prot 97 HC

10

FESTA

Patates bullides amb bròquil
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i salmó amb verdures

Crema d'hortalisses (carbassó i carxofa) **-10**
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

Mongeta tendra amb patata
Filet de rap al forn **-4**
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Crema de verdures i truita de patates

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, alberginia i ceba) **-10**
Estofat de poltre (s/pèsols) **-10T**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i peix blanc amb amanida

623 Kcal 32 Gr 8 Prot 73 HC

13

669 Kcal 31 Gr 25 Prot 65 HC

14

757 Kcal 34 Gr 32 Prot 79 HC

15

627 Kcal 30 Gr 16 Prot 65 HC

16

624 Kcal 26 Gr 12 Prot 81 HC

17

Crema de pastanaga i moniato **-10**
Pollastre al forn
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida de tomàquet i lluç amb arròs

Mongeta tendra amb patata
Lluç al forn **-4-5T-6T**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Daus de gall dindi al forn
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Espinacs amb moniato i pollastre al forn

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T**
Truita de patates i ceba **-3**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i sardines amb amanida

Sopa de pollastre amb arròs (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-10**
Pollastre al forn
Patata al forn
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i pizza de formatge

790 Kcal 33 Gr 23 Prot 94 HC

20

550 Kcal 25 Gr 10 Prot 64 HC

21

652 Kcal 33 Gr 26 Prot 59 HC

22

661 Kcal 37 Gr 30 Prot 48 HC

23

697 Kcal 27 Gr 24 Prot 85 HC

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i pollastre amb amanida

Patates bullides amb bròquil
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i peix blanc

Crema de carbassa **-10**
Estofat de vedella amb salsa jardinera (pastanaga i patata) s/pèsols **-2T-10T**
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa amb pa

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)
Salmó al forn **-4**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i seitons amb pa amb tomàquet

640 Kcal 27 Gr 23 Prot 70 HC

27

559 Kcal 29 Gr 23 Prot 46 HC

28

588 Kcal 32 Gr 26 Prot 40 HC

29

517 Kcal 28 Gr 9 Prot 50 HC

30

Sopa de verdures amb arròs (porro, nap, api, col i pastanaga) **-10**
Estofat de gall dindi a la jardinera **-10T**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Coliflor amb moniato i truita francesa amb pa

Crema de carbassó **-10**
Lluç al forn **-4-5T-6T**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida d'arròs i gall dindi

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T**
Ous durs gratinats amb tomàquet i formatge ratllat **-2-3**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Sopa i peix blanc amb amanida

Crema de verdures (porro, ceba, carbassó i coliflor) **-10**
Pollastre al forn
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Coca de verdures i formatge

FESTA



ROTACIÓ HIVERN
Abril



DIETA:

Sense lleties i mongetes seques

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

6

661 Kcal 32 Gr 22 Prot 63 HC

7

781 Kcal 28 Gr 23 Prot 98 HC

8

649 Kcal 34 Gr 28 Prot 50 HC

9

805 Kcal 30 Gr 26 Prot 99 HC

10

Patates bullides amb bròquil

Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i salmó amb verdures

Crema d'hortalisses (carbassó i carxofa) **-10**

Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

Mongeta tendra amb patata

Filet de rap al forn **-4**

Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Crema de verdures i truita de patates

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, alberginia i ceba) **-10**

Estofat de poltre **-10T**

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i peix blanc amb amanida

713 Kcal 32 Gr 10 Prot 92 HC

13

Crema de pastanaga i moniato **-10**

Pollastre al forn

Macarrons amb orenga **-1-3T-8T-11T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida de tomàquet i lluc amb arròs

790 Kcal 33 Gr 23 Prot 94 HC

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**

Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Crema de verdures i pollastre amb amanida

649 Kcal 28 Gr 25 Prot 70 HC

27

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**

Estofat de gall dindi a la jardineria **-10T**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Coliflor amb moniato i truita francesa amb pa

684 Kcal 33 Gr 17 Prot 73 HC

14

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)

Lluc enfarinat al forn **-1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T**

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

890 Kcal 28 Gr 24 Prot 122 HC

21

Amanida d'hortalisses i patata (bròquil, pastanaga, pèsols i patata)

Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) **-1-8-11T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Verdures amb patata i peix blanc

658 Kcal 31 Gr 27 Prot 60 HC

28

Crema de pèsols

Lluc al forn **-4-5T-6T**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida d'arròs i gall dindi

757 Kcal 34 Gr 32 Prot 79 HC

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**

Daus de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro **-10T**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Espinacs amb moniato i pollastre al forn

677 Kcal 33 Gr 27 Prot 62 HC

22

Crema de carbassa **-10**

Estofat de vedella amb salsa jardineria (pastanaga, pèsols i patata) **-2T-10T**

Enciam i tomàquet **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Amanida variada + truita francesa amb pa

588 Kcal 32 Gr 26 Prot 40 HC

29

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T**

Ous durs gratinats amb tomàquet i formatge ratllat **-2-3**

-Pa integral-

Iogurt natural La Fageda **-2**

PS: Sopa i peix blanc amb amanida

627 Kcal 30 Gr 16 Prot 65 HC

16

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T**

Truita de patates i ceba **-3**

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Sopa i sardines amb amanida

743 Kcal 40 Gr 18 Prot 69 HC

23

Mongeta tendra amb patata

Cordon bleu de gall dindi i formatge **-1-2-3T-8T**

Enciam i pastanaga **-10T**

-Pa integral-

Crep de xocolata **1-2-3-8-9-11T**

PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

517 Kcal 28 Gr 9 Prot 50 HC

30

Crema de verdures (porro, ceba, carbassó i coliflor) **-10**

Pollastre al forn

Enciam amb olives **-10T**

-Pa integral-

Fruita del temps

PS: Coca de verdures i formatge

FESTA