

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

724 Kcal 31 Gr 22 Prot 85 HC

1

FESTA

693 Kcal 29 Gr 25 Prot 74 HC

4

FESTA

577 Kcal 31 Gr 21 Prot 47 HC

5

Crema de carbassó **-10**
Llonganisseta de porc al forn **-2T**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa

793 Kcal 28 Gr 28 Prot 104 HC

6

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Lluç al forn **-4-5T-6T**
Llit de ceba, carbassó i patata **-10T-13**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida de llegums i salmó al forn

707 Kcal 32 Gr 14 Prot 80 HC

7

Mongeta tendra amb patata
Truita de carbassó **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Coca de verdures i formatge

648 Kcal 31 Gr 25 Prot 59 HC

8

Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrot) **-1T-10T**
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Verdures amb patata i peix blanc

787 Kcal 32 Gr 23 Prot 94 HC

11

Amanida d'arròs integral (ceba, pastanaga i carbassó) **-10T**
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i figuretes de peix

582 Kcal 27 Gr 23 Prot 56 HC

12

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Filet de rap al forn **-4**
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa

822 Kcal 28 Gr 18 Prot 118 HC

13

Crema freda de porro amb crostonets de pa **-1-2T-8T-9T-10-12T**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-3T-8T-10-11T-13**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Llegums estofades i coca de verdures

713 Kcal 31 Gr 29 Prot 70 HC

14

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **-10T**
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Amanida d'arròs i gall dindi

646 Kcal 31 Gr 26 Prot 68 HC

15

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**
Daus de gall dindi al forn
Tomàquet amanit **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i fajites de llegums

661 Kcal 39 Gr 24 Prot 50 HC

18

Crema de pastanaga **-10**
Estofat de xai (patata, pastanaga i pèsols) **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i ous durs

737 Kcal 27 Gr 27 Prot 88 HC

19

Crema freda de meló amb pernil **-2-10T**
Cigrons amb verduretes (api, porro, ceba i patata) **-10**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i gall dindi al forn

644 Kcal 34 Gr 20 Prot 53 HC

20

Mongetes estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T-13**
Ous durs gratinats amb tomàquet **-3**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

653 Kcal 29 Gr 31 Prot 63 HC

21

Macarrons integrals amb salsa pesto **-1-2-3-7T-8T-9-10T-11T**
Salmó al forn **-4**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Crema de verdures i llegums saltats

670 Kcal 28 Gr 11 Prot 87 HC

22

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, albergínia i ceba) **-10**
Pollastre al forn
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada i lluç al forn

618 Kcal 28 Gr 16 Prot 66 HC

25

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T**
Truita de patates i ceba **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada i pollastre a la planxa

845 Kcal 29 Gr 22 Prot 119 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Arròs integral a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

582 Kcal 27 Gr 12 Prot 69 HC

27

Sopa de pollastre amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-1-3T-8T-10-11T**
Pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i peix blanc

635 Kcal 33 Gr 15 Prot 64 HC

28

Crema de verdures de temporada **-10**
Lluç enfarinat al forn **-1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T**
Edamame al vapor **-8**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de llegums i coca de verdures

614 Kcal 41 Gr 31 Prot 32 HC

29

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives **-2-10T-11T-13T**
Daus de gall dindi al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

606 Kcal 34 Gr 13 Prot 57 HC

1



645 Kcal 26 Gr 21 Prot 74 HC

4



528 Kcal 28 Gr 16 Prot 47 HC

5

Crema de carbassó **-10**
Trita a la francesa **-3**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

810 Kcal 27 Gr 19 Prot 118 HC

6

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Llit de ceba, carbassó i patata **-10T-13**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida de llegums i pa amb formatge fresc

707 Kcal 32 Gr 14 Prot 80 HC

7

Mongeta tendra amb patata
Trita de carbassó **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Coca de verdures i formatge

711 Kcal 27 Gr 28 Prot 78 HC

8

Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrot) **-1T-10T**
Varetes de verdures al forn **1**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Verdures amb patata i ous durs

787 Kcal 32 Gr 23 Prot 94 HC

11

Amanida d'arròs integral (ceba, pastanaga i carbassó) **-10T**
Trita a la francesa amb formatge **-2-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i llegums saltats

583 Kcal 23 Gr 12 Prot 76 HC

12

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Varetes de verdures al forn **1**
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa

822 Kcal 28 Gr 18 Prot 118 HC

13

Crema freda de porro amb crostonets de pa **-1-2T-8T-9T-10-12T**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-3T-8T-10-11T-13**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Llegums estofades i coca de verdures

713 Kcal 31 Gr 29 Prot 70 HC

14

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **-10T**
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

624 Kcal 29 Gr 19 Prot 68 HC

15

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**
Trita a la francesa **-3**
Tomàquet amanit **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i fajites de llegums

693 Kcal 29 Gr 20 Prot 78 HC

18

Crema de pastanaga **-10**
Pèsols a l'allet **-13**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i ous durs

682 Kcal 24 Gr 20 Prot 88 HC

19

Crema freda de meló **-2-10T**
Cigrons amb verduretes (api, porro, ceba i patata) **-10**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

644 Kcal 34 Gr 20 Prot 53 HC

20

Mongetes estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T-13**
Ous durs gratinats amb tomàquet **-3**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i hummus amb pa

709 Kcal 30 Gr 24 Prot 78 HC

21

Macarrons integrals amb salsa pesto **-1-2-3-7T-8T-9-10T-11T**
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Crema de verdures i llegums saltats

729 Kcal 30 Gr 20 Prot 87 HC

22

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, albergínia i ceba) **-10**
Trita a la francesa **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida de llegums i pa amb formatge fresc

618 Kcal 28 Gr 16 Prot 66 HC

25

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T**
Trita de patates i ceba **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida de llegums i pa amb formatge fresc

845 Kcal 29 Gr 22 Prot 119 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Arròs integral a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i truita de patates

630 Kcal 29 Gr 19 Prot 69 HC

27

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**
Trita a la francesa **-3**
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i ous durs

562 Kcal 27 Gr 14 Prot 61 HC

28

Crema de verdures de temporada **-10**
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Edamame al vapor **-8**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i hamburguesa de llenties i verdures

596 Kcal 34 Gr 17 Prot 52 HC

29

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives **-2-10T-11T-13T**
Varetes de verdures al forn **1**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Amanida variada + truita francesa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				602 Kcal 19 Gr 19 Prot 83 HC 1
				FESTA
639 Kcal 21 Gr 31 Prot 73 HC 4	523 Kcal 23 Gr 27 Prot 46 HC 5	793 Kcal 28 Gr 28 Prot 104 HC 6	707 Kcal 32 Gr 14 Prot 80 HC 7	656 Kcal 27 Gr 21 Prot 74 HC 8
FESTA	Crema de carbassó -10 Cap de llom de porc al forn Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Amanida variada + truita francesa	Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) -10T Lluç al forn -4-5T-6T Llit de ceba, carbassó i patata -10T-13 -Pa integral- Fruita del temps PS: Amanida de llegums i salmó al forn	Mongeta tendra amb patata Truita de carbassó -3 Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Crema de llegums i coca de verdures	Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrot) -1T-10T Pollastre al forn Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Verdures amb patata i peix blanc
750 Kcal 29 Gr 21 Prot 94 HC 11	582 Kcal 27 Gr 23 Prot 56 HC 12	783 Kcal 27 Gr 16 Prot 111 HC 13	693 Kcal 23 Gr 21 Prot 90 HC 14	646 Kcal 31 Gr 26 Prot 68 HC 15
Amanida d'arròs integral (ceba, pastanaga i carbassó) -10T Truita a la francesa -3 Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Crema de verdures i figuretes de peix	Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata) Filet de rap al forn -4 Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Amanida variada + truita francesa	Crema freda de porro -10 Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums -1-3T-8T-10-11T-13 -Pa integral- Fruita del temps PS: Llegums estofades i coca de verdures	Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T Varetes de verdures al forn 1 Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Amanida d'arròs i gall dindi	Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) -1-3T-8T-10-11T Daus de gall dindi al forn Tomàquet amanit -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Crema de verdures i fajites de llegums
661 Kcal 39 Gr 24 Prot 50 HC 18	647 Kcal 20 Gr 19 Prot 88 HC 19	644 Kcal 34 Gr 20 Prot 53 HC 20	626 Kcal 21 Gr 26 Prot 78 HC 21	670 Kcal 28 Gr 11 Prot 87 HC 22
Crema de pastanaga -10 Estofat de xai (patata, pastanaga i pèsols) -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Verdures amb patata i ous durs	Crema de verdures de temporada -10 Cigrons amb verduretes (api, porro, ceba i patata) -10 -Pa integral- Fruita del temps PS: Sopa i gall dindi al forn	Mongetes estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) -10T-13 Ous durs gratinats amb tomàquet -3 Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Crema de verdures i seitons	Macarrons integrals amb orenga -1-3T-8T-11T Salmó al forn -4 Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Crema de verdures i llegums saltats	Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, albergínia i ceba) -10 Pollastre al forn Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Amanida variada i lluç al forn
618 Kcal 28 Gr 16 Prot 66 HC 25	845 Kcal 29 Gr 22 Prot 119 HC 26	582 Kcal 27 Gr 12 Prot 69 HC 27	545 Kcal 28 Gr 23 Prot 46 HC 28	501 Kcal 26 Gr 23 Prot 46 HC 29
Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) -10T Truita de patates i ceba -3 Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Amanida variada i pollastre a la planxa	Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga) Arròs integral a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -Pa integral- Fruita del temps PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida	Sopa de pollastre amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-3T-8T-10-11T Pollastre a la planxa Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Verdures amb patata i peix blanc	Crema de verdures de temporada -10 Lluç al forn -4-5T-6T Edamame al vapor -8 -Pa integral- Fruita del temps PS: Crema de llegums i coca de verdures	Amanida de tomàquet, cogombre i olives -10T-11T-13T Daus de gall dindi al forn Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

594 Kcal 20 Gr 13 Prot 90 HC

1



630 Kcal 22 Gr 26 Prot 78 HC

4



506 Kcal 24 Gr 24 Prot 45 HC

5

Crema de carbassó **-10**
Cap de llom de porc al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa

776 Kcal 29 Gr 26 Prot 103 HC

6

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Lluç al forn **-4-5T-6T**
Llit de ceba, carbassó i patata **-10T-13**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Amanida de llegums i salmó al forn

690 Kcal 34 Gr 11 Prot 79 HC

7

Mongeta tendra amb patata
Truita de carbassó **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Crema de llegums i coca de verdures

598 Kcal 26 Gr 15 Prot 70 HC

8

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **-10T**
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i peix blanc

733 Kcal 30 Gr 18 Prot 93 HC

11

Amanida d'arròs integral (ceba, pastanaga i carbassó) **-10T**
Truita a la francesa **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i figures de peix

565 Kcal 28 Gr 21 Prot 55 HC

12

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Filet de rap al forn **-4**
Enciam i tomàquet **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa

682 Kcal 31 Gr 8 Prot 90 HC

13

Crema freda de porro **-10**
Pollastre al forn
Macarrons s/gluten amb orenga **-8T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Llegums estofades i coca de verdures

672 Kcal 30 Gr 25 Prot 70 HC

14

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **-10T**
Truita a la francesa **-3**
Enciam amb olives **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Amanida d'arròs i gall dindi

538 Kcal 22 Gr 22 Prot 67 HC

15

Sopa de verdures amb fideus s/gluten (porro, nap, api, col i pastanaga) **-8T-10**
Daus de gall dindi al forn
Tomàquet amanit **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i fajites de llegums

644 Kcal 40 Gr 22 Prot 49 HC

18

Crema de pastanaga **-10**
Estofat de xai (patata, pastanaga i pèsols) **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i ous durs

630 Kcal 22 Gr 17 Prot 87 HC

19

Crema de verdures de temporada **-10**
Cigrons amb verduretes (api, porro, ceba i patata) **-10**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Sopa i gall dindi al forn

627 Kcal 35 Gr 18 Prot 53 HC

20

Mongetes estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T-13**
Ous durs gratinats amb tomàquet **-3**
Enciam amb olives **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i seitons

618 Kcal 23 Gr 20 Prot 84 HC

21

Macarrons s/gluten amb orenga **-8T**
Salmó al forn **-4**
Enciam i pastanaga **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i llegums saltats

653 Kcal 29 Gr 8 Prot 86 HC

22

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, albergínia i ceba) **-10**
Pollastre al forn
Enciam i blat de moro **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Amanida variada i lluç al forn

601 Kcal 30 Gr 13 Prot 65 HC

25

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T**
Truita de patates i ceba **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Amanida variada i pollastre a la planxa

828 Kcal 30 Gr 20 Prot 118 HC

26

Amanida de lleties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Arròs integral a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

475 Kcal 18 Gr 9 Prot 68 HC

27

Sopa de pollastre amb pasta s/gluten (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-8T-10**
Pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i peix blanc

528 Kcal 29 Gr 21 Prot 45 HC

28

Crema de verdures de temporada **-10**
Lluç al forn **-4-5T-6T**
Edamame al vapor **-8**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Crema de llegums i coca de verdures

484 Kcal 27 Gr 20 Prot 45 HC

29

Amanida de tomàquet, cogombre i olives **-10T-11T-13T**
Daus de gall dindi al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

724 Kcal 31 Gr 22 Prot 85 HC

1

FESTA

693 Kcal 29 Gr 25 Prot 74 HC

4

FESTA

577 Kcal 31 Gr 21 Prot 47 HC

5

Crema de carbassó **-10**
Llonganisseta de porc al forn **-2T**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa

793 Kcal 28 Gr 28 Prot 104 HC

6

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Lluç al forn **-4-5T-6T**
Llit de ceba, carbassó i patata **-10T-13**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida de llegums i salmó al forn

707 Kcal 32 Gr 14 Prot 80 HC

7

Mongeta tendra amb patata
Truita de carbassó **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Coca de verdures i formatge

648 Kcal 31 Gr 25 Prot 59 HC

8

Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrot) **-1T-10T**
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Verdures amb patata i peix blanc

787 Kcal 32 Gr 23 Prot 94 HC

11

Amanida d'arròs integral (ceba, pastanaga i carbassó) **-10T**
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i figuretes de peix

582 Kcal 27 Gr 23 Prot 56 HC

12

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Filet de rap al forn **-4**
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa

822 Kcal 28 Gr 18 Prot 118 HC

13

Crema freda de porro amb crostonets de pa **-1-2T-8T-9T-10-12T**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-3T-8T-10-11T-13**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Llegums estofades i coca de verdures

713 Kcal 31 Gr 29 Prot 70 HC

14

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **-10T**
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Amanida d'arròs i gall dindi

646 Kcal 31 Gr 26 Prot 68 HC

15

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**
Daus de gall dindi al forn
Tomàquet amanit **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i fajites de llegums

661 Kcal 39 Gr 24 Prot 50 HC

18

Crema de pastanaga **-10**
Estofat de xai (patata, pastanaga i pèsols) **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i ous durs

737 Kcal 27 Gr 27 Prot 88 HC

19

Crema freda de meló amb pernil **-2-10T**
Cigrons amb verduretes (api, porro, ceba i patata) **-10**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i gall dindi al forn

644 Kcal 34 Gr 20 Prot 53 HC

20

Mongetes estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T-13**
Ous durs gratinats amb tomàquet **-3**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i seitons

653 Kcal 29 Gr 31 Prot 63 HC

21

Macarrons integrals amb salsa pesto **-1-2-3-7T-8T-9-10T-11T**
Salmó al forn **-4**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Crema de verdures i llegums saltats

662 Kcal 28 Gr 11 Prot 85 HC

22

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)
Pollastre al forn
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada i lluç al forn

618 Kcal 28 Gr 16 Prot 66 HC

25

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T**
Truita de patates i ceba **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada i pollastre a la planxa

845 Kcal 29 Gr 22 Prot 119 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Arròs integral a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

582 Kcal 27 Gr 12 Prot 69 HC

27

Sopa de pollastre amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-1-3T-8T-10-11T**
Pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i peix blanc

635 Kcal 33 Gr 15 Prot 64 HC

28

Crema de verdures de temporada **-10**
Lluç enfarinat al forn **-1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T**
Edamame al vapor **-8**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de llegums i coca de verdures

614 Kcal 41 Gr 31 Prot 32 HC

29

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives **-2-10T-11T-13T**
Daus de gall dindi al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				602 Kcal 19 Gr 19 Prot 83 HC 1
				FESTA
645 Kcal 26 Gr 21 Prot 74 HC 4	528 Kcal 28 Gr 16 Prot 47 HC 5	793 Kcal 28 Gr 28 Prot 104 HC 6	707 Kcal 32 Gr 14 Prot 80 HC 7	719 Kcal 24 Gr 23 Prot 94 HC 8
FESTA	Crema de carbassó -10 Truita a la francesa -3 Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Amanida variada + truita francesa	Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) -10T Lluç al forn -4-5T-6T Llit de ceba, carbassó i patata -10T-13 -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Amanida de llegums i salmó al forn	Mongeta tendra amb patata Truita de carbassó -3 Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Crema de llegums i coca de verdures	Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrot) -1T-10T Varetes de verdures al forn 1 Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Verdures amb patata i peix blanc
750 Kcal 29 Gr 21 Prot 94 HC 11	582 Kcal 27 Gr 23 Prot 56 HC 12	783 Kcal 27 Gr 16 Prot 111 HC 13	693 Kcal 23 Gr 21 Prot 90 HC 14	639 Kcal 28 Gr 25 Prot 68 HC 15
Amanida d'arròs integral (ceba, pastanaga i carbassó) -10T Truita a la francesa -3 Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Crema de verdures i figuretes de peix	Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata) Filet de rap al forn -4 Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Amanida variada + truita francesa	Crema freda de porro -10 Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums -1-3T-8T-10-11T-13 -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Llegums estofades i coca de verdures	Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T Varetes de verdures al forn 1 Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Amanida de tomàquet i lluç amb arròs	Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) -1-3T-8T-10-11T Lluç al forn -4-5T-6T Tomàquet amanit -10T -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Crema de verdures i fajites de llegums
605 Kcal 33 Gr 23 Prot 52 HC 18	647 Kcal 20 Gr 19 Prot 88 HC 19	644 Kcal 34 Gr 20 Prot 53 HC 20	626 Kcal 21 Gr 26 Prot 78 HC 21	729 Kcal 30 Gr 20 Prot 87 HC 22
Crema de pastanaga -10 Bacallà al forn -4 Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Verdures amb patata i ous durs	Crema de verdures de temporada -10 Cigrons amb verduretes (api, porro, ceba i patata) -10 -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Sopa i lluç amb amanida	Mongetes estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) -10T-13 Ous durs gratinats amb tomàquet -3 Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Crema de verdures i seitons	Macarrons integrals amb orenga -1-3T-8T-11T Salmó al forn -4 Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Crema de verdures i llegums saltats	Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, albergínia i ceba) -10 Truita a la francesa -3 Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Amanida variada i lluç al forn
618 Kcal 28 Gr 16 Prot 66 HC 25	845 Kcal 29 Gr 22 Prot 119 HC 26	630 Kcal 29 Gr 19 Prot 69 HC 27	545 Kcal 28 Gr 23 Prot 46 HC 28	481 Kcal 22 Gr 21 Prot 46 HC 29
Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) -10T Truita de patates i ceba -3 Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Amanida de llegums i pa amb formatge fresc	Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga) Arròs integral a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Sopa i sardines amb amanida	Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) -1-3T-8T-10-11T Truita a la francesa -3 Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Verdures amb patata i peix blanc	Crema de verdures de temporada -10 Lluç al forn -4-5T-6T Edamame al vapor -8 -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Crema de llegums i coca de verdures	Amanida de tomàquet, cogombre i olives -10T-11T-13T Filet de rap al forn -4 Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps <i>PS:</i> Sopa i truita de carbassó amb patata

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

724 Kcal 31 Gr 22 Prot 85 HC

1



693 Kcal 29 Gr 25 Prot 74 HC

4



577 Kcal 31 Gr 21 Prot 47 HC

5

Crema de carbassó **-10**
Llonganisseta de porc al forn **-2T**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa

793 Kcal 28 Gr 28 Prot 104 HC

6

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Lluç al forn **-4-5T-6T**
Llit de ceba, carbassó i patata **-10T-13**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida de llegums i salmó al forn

707 Kcal 32 Gr 14 Prot 80 HC

7

Mongeta tendra amb patata
Truita de carbassó **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Coca de verdures i formatge

648 Kcal 31 Gr 25 Prot 59 HC

8

Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrot) **-1T-10T**
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Verdures amb patata i peix blanc

787 Kcal 32 Gr 23 Prot 94 HC

11

Amanida d'arròs integral (ceba, pastanaga i carbassó) **-10T**
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i figuretes de peix

582 Kcal 27 Gr 23 Prot 56 HC

12

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Filet de rap al forn **-4**
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa

783 Kcal 27 Gr 16 Prot 111 HC

13

Crema freda de porro **-10**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-3T-8T-10-11T-13**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Llegums estofades i coca de verdures

713 Kcal 31 Gr 29 Prot 70 HC

14

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **-10T**
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Amanida d'arròs i gall dindi

646 Kcal 31 Gr 26 Prot 68 HC

15

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**
Daus de gall dindi al forn
Tomàquet amanit **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i fajites de llegums

661 Kcal 39 Gr 24 Prot 50 HC

18

Crema de pastanaga **-10**
Estofat de xai (patata, pastanaga i pèsols) **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i ous durs

737 Kcal 27 Gr 27 Prot 88 HC

19

Crema freda de meló amb pernil **-2-10T**
Cigrons amb verduretes (api, porro, ceba i patata) **-10**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i gall dindi al forn

644 Kcal 34 Gr 20 Prot 53 HC

20

Mongetes estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T-13**
Ous durs gratinats amb tomàquet **-3**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i seitons

618 Kcal 25 Gr 30 Prot 63 HC

21

Macarrons integrals amb orenga **-1-3T-8T-11T**
Salmó al forn **-4**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Crema de verdures i llegums saltats

670 Kcal 28 Gr 11 Prot 87 HC

22

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, albergínia i ceba) **-10**
Pollastre al forn
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada i lluç al forn

618 Kcal 28 Gr 16 Prot 66 HC

25

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T**
Truita de patates i ceba **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada i pollastre a la planxa

845 Kcal 29 Gr 22 Prot 119 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Arròs integral a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

582 Kcal 27 Gr 12 Prot 69 HC

27

Sopa de pollastre amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-1-3T-8T-10-11T**
Pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i peix blanc

635 Kcal 33 Gr 15 Prot 64 HC

28

Crema de verdures de temporada **-10**
Lluç enfarinat al forn **-1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T**
Edamame al vapor **-8**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de llegums i coca de verdures

614 Kcal 41 Gr 31 Prot 32 HC

29

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives **-2-10T-11T-13T**
Daus de gall dindi al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

716 Kcal 32 Gr 16 Prot 91 HC

1

FESTA

684 Kcal 31 Gr 20 Prot 80 HC

4

FESTA

560 Kcal 33 Gr 18 Prot 47 HC

5

Crema de carbassó **-10**
Llonganisseta de porc al forn **-2T**
Enciam i pastanaga **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa

776 Kcal 29 Gr 26 Prot 103 HC

6

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Lluç al forn **-4-5T-6T**
Llit de ceba, carbassó i patata **-10T-13**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Amanida de llegums i salmó al forn

690 Kcal 34 Gr 11 Prot 79 HC

7

Mongeta tendra amb patata
Truita de carbassó **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Coca de verdures i formatge

589 Kcal 30 Gr 20 Prot 55 HC

8

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **-10T**
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
Pa s/gluten **3**
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Verdures amb patata i peix blanc

770 Kcal 33 Gr 21 Prot 93 HC

11

Amanida d'arròs integral (ceba, pastanaga i carbassó) **-10T**
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i figures de peix

565 Kcal 28 Gr 21 Prot 55 HC

12

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Filet de rap al forn **-4**
Enciam i tomàquet **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa

682 Kcal 31 Gr 8 Prot 90 HC

13

Crema freda de porro **-10**
Pollastre al forn
Macarrons s/gluten amb orenga **-8T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Llegums estofades i coca de verdures

686 Kcal 36 Gr 36 Prot 54 HC

14

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **-10T**
Truita a la francesa **-3**
Enciam amb olives **-10T**
Pa s/gluten **3**
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Amanida d'arròs i gall dindi

516 Kcal 20 Gr 15 Prot 68 HC

15

Sopa de verdures amb fideus s/gluten (porro, nap, api, col i pastanaga) **-8T-10**
Daus de gall dindi al forn
Tomàquet amanit **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i fajetes de llegums

644 Kcal 40 Gr 22 Prot 49 HC

18

Crema de pastanaga **-10**
Estofat de xai (patata, pastanaga i pèsols) **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i ous durs

720 Kcal 28 Gr 25 Prot 88 HC

19

Crema freda de meló amb pernil **-2-10T**
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) **-10**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Sopa i gall dindi al forn

627 Kcal 35 Gr 18 Prot 53 HC

20

Mongetes estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T-13**
Ous durs gratinats amb tomàquet **-3**
Enciam amb olives **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i pollastre amb amanida

645 Kcal 30 Gr 25 Prot 69 HC

21

Macarrons s/gluten amb salsa pesto **-2-3-7T-8T-9-10T**
Salmó al forn **-4**
Enciam i pastanaga **-10T**
Pa s/gluten **3**
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Crema de verdures i llegums saltats

653 Kcal 29 Gr 8 Prot 86 HC

22

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, albergínia i ceba) **-10**
Pollastre al forn
Enciam i blat de moro **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Amanida variada i lluç al forn

601 Kcal 30 Gr 13 Prot 65 HC

25

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T**
Truita de patates i ceba **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Amanida variada i pollastre a la planxa

828 Kcal 30 Gr 20 Prot 118 HC

26

Amanida de lleties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Arròs integral a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

549 Kcal 20 Gr 25 Prot 68 HC

27

Sopa de pollastre amb pasta s/gluten (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-8T-10**
Pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i peix blanc

454 Kcal 28 Gr 5 Prot 45 HC

28

Crema de verdures de temporada **-10**
Lluç al forn **-4-5T-6T**
Edamame al vapor **-8**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps
PS: Crema de llegums i coca de verdures

597 Kcal 43 Gr 28 Prot 31 HC

29

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives **-2-10T-11T-13T**
Daus de gall dindi al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
Pa s/gluten **3**
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Sopa i truita de carbassó amb patata



ROTACIÓ HIVERN
Maig



DIETA:

Sense lactosa

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

602 Kcal 19 Gr 19 Prot 83 HC

1



639 Kcal 21 Gr 31 Prot 73 HC

4



523 Kcal 23 Gr 27 Prot 46 HC

5

Crema de carbassó **-10**
Cap de llom de porc al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa

793 Kcal 28 Gr 28 Prot 104 HC

6

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Lluç al forn **-4-5T-6T**
Llit de ceba, carbassó i patata **-10T-13**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida de llegums i salmó al forn

707 Kcal 32 Gr 14 Prot 80 HC

7

Mongeta tendra amb patata
Truita de carbassó **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de llegums i coca de verdures

659 Kcal 31 Gr 27 Prot 59 HC

8

Lenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrot) **-1T-10T**
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda s/lactosa **2**
PS: Verdures amb patata i peix blanc

750 Kcal 29 Gr 21 Prot 94 HC

11

Amanida d'arròs integral (ceba, pastanaga i carbassó) **-10T**
Truita a la francesa **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i figuretes de peix

582 Kcal 27 Gr 23 Prot 56 HC

12

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Filet de rap al forn **-4**
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa

783 Kcal 27 Gr 16 Prot 111 HC

13

Crema freda de porro **-10**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-3T-8T-10-11T-13**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Llegums estofades i coca de verdures

696 Kcal 27 Gr 27 Prot 75 HC

14

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **-10T**
Varetes de verdures al forn **1**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda s/lactosa **2**
PS: Amanida d'arròs i gall dindi

646 Kcal 31 Gr 26 Prot 68 HC

15

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**
Daus de gall dindi al forn
Tomàquet amanit **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i fajites de llegums

661 Kcal 39 Gr 24 Prot 50 HC

18

Crema de pastanaga **-10**
Estofat de xai (patata, pastanaga i pèsols) **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i ous durs

647 Kcal 20 Gr 19 Prot 88 HC

19

Crema de verdures de temporada **-10**
Cigrons amb verduretes (api, porro, ceba i patata) **-10**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i gall dindi al forn

644 Kcal 34 Gr 20 Prot 53 HC

20

Mongetes estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T-13**
Ous durs gratinats amb tomàquet **-3**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i seitons

629 Kcal 25 Gr 32 Prot 63 HC

21

Macarrons integrals amb orenga **-1-3T-8T-11T**
Salmó al forn **-4**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda s/lactosa **2**
PS: Crema de verdures i llegums saltats

670 Kcal 28 Gr 11 Prot 87 HC

22

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, albergínia i ceba) **-10**
Pollastre al forn
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada i lluç al forn

618 Kcal 28 Gr 16 Prot 66 HC

25

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T**
Truita de patates i ceba **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada i pollastre a la planxa

845 Kcal 29 Gr 22 Prot 119 HC

26

Amanida de lenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Arròs integral a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

582 Kcal 27 Gr 12 Prot 69 HC

27

Sopa de pollastre amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-1-3T-8T-10-11T**
Pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i peix blanc

545 Kcal 28 Gr 23 Prot 46 HC

28

Crema de verdures de temporada **-10**
Lluç al forn **-4-5T-6T**
Edamame al vapor **-8**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de llegums i coca de verdures

504 Kcal 30 Gr 29 Prot 31 HC

29

Amanida de tomàquet, cogombre i olives **-10T-11T-13T**
Daus de gall dindi al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda s/lactosa **2**
PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				724 Kcal 31 Gr 22 Prot 85 HC 1
				FESTA
693 Kcal 29 Gr 25 Prot 74 HC 4	577 Kcal 31 Gr 21 Prot 47 HC 5	793 Kcal 28 Gr 28 Prot 104 HC 6	707 Kcal 32 Gr 14 Prot 80 HC 7	647 Kcal 31 Gr 15 Prot 69 HC 8
FESTA	Crema de carbassó -10 Llonganisseta de porc al forn -2T Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Amanida variada + truita francesa	Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) -10T Lluç al forn -4-5T-6T Llit de ceba, carbassó i patata -10T-13 -Pa integral- Fruita del temps PS: Amanida de llegums i salmó al forn	Mongeta tendra amb patata Truita de carbassó -3 Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Coca de verdures i formatge	Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, ceba) Pollastre al forn Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Iogurt natural La Fageda -2 PS: Verdures amb patata i peix blanc
787 Kcal 32 Gr 23 Prot 94 HC 11	582 Kcal 27 Gr 23 Prot 56 HC 12	822 Kcal 28 Gr 18 Prot 118 HC 13	713 Kcal 31 Gr 29 Prot 70 HC 14	646 Kcal 31 Gr 26 Prot 68 HC 15
Amanida d'arròs integral (ceba, pastanaga i carbassó) -10T Truita a la francesa amb formatge -2-3 Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Crema de verdures i figuretes de peix	Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata) Filet de rap al forn -4 Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Amanida variada + truita francesa	Crema freda de porro amb crostonets de pa -1-2T-8T-9T-10-12T Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums -1-3T-8T-10-11T-13 -Pa integral- Fruita del temps PS: Llegums estofades i coca de verdures	Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Enciam amb olives -10T -Pa integral- Iogurt natural La Fageda -2 PS: Amanida d'arròs i gall dindi	Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) -1-3T-8T-10-11T Daus de gall dindi al forn Tomàquet amanit -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Crema de verdures i fajites de llegums
661 Kcal 39 Gr 24 Prot 50 HC 18	737 Kcal 27 Gr 27 Prot 88 HC 19	613 Kcal 31 Gr 18 Prot 56 HC 20	653 Kcal 29 Gr 31 Prot 63 HC 21	670 Kcal 28 Gr 11 Prot 87 HC 22
Crema de pastanaga -10 Estofat de xai (patata, pastanaga i pèsols) -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Verdures amb patata i ous durs	Crema freda de meló amb pernil -2-10T Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata) -10 -Pa integral- Fruita del temps PS: Sopa i gall dindi al forn	Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) -10T Ous durs gratinats amb tomàquet -3 Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Crema de verdures i seitons	Macarrons integrals amb salsa pesto -1-2-3-7T-8T-9-10T-11T Salmó al forn -4 Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Iogurt natural La Fageda -2 PS: Crema de verdures i llegums saltats	Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, albergínia i ceba) -10 Pollastre al forn Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Amanida variada i lluç al forn
618 Kcal 28 Gr 16 Prot 66 HC 25	835 Kcal 27 Gr 23 Prot 116 HC 26	582 Kcal 27 Gr 12 Prot 69 HC 27	635 Kcal 33 Gr 15 Prot 64 HC 28	614 Kcal 41 Gr 31 Prot 32 HC 29
Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) -10T Truita de patates i ceba -3 Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Amanida variada i pollastre a la planxa	Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T Arròs integral a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -Pa integral- Fruita del temps PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida	Sopa de pollastre amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-3T-8T-10-11T Pollastre a la planxa Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps PS: Verdures amb patata i peix blanc	Crema de verdures de temporada -10 Lluç enfarinat al forn -1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T Edamame al vapor -8 -Pa integral- Fruita del temps PS: Crema de llegums i coca de verdures	Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives -2-10T-11T-13T Daus de gall dindi al forn Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Iogurt natural La Fageda -2 PS: Sopa i truita de carbassó amb patata

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

724 Kcal 31 Gr 22 Prot 85 HC

1

FESTA

693 Kcal 29 Gr 25 Prot 74 HC

4

FESTA

577 Kcal 31 Gr 21 Prot 47 HC

5

Crema de carbassó **-10**
Llonganisseta de porc al forn **-2T**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa

793 Kcal 28 Gr 28 Prot 104 HC

6

Arròs integral amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Lluç al forn **-4-5T-6T**
Llit de ceba, carbassó i patata **-10T-13**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida de llegums i salmó al forn

707 Kcal 32 Gr 14 Prot 80 HC

7

Mongeta tendra amb patata
Truita de carbassó **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Coca de verdures i formatge

648 Kcal 31 Gr 25 Prot 59 HC

8

Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrot) **-1T-10T**
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Verdures amb patata i peix blanc

787 Kcal 32 Gr 23 Prot 94 HC

11

Amanida d'arròs integral (ceba, pastanaga i carbassó) **-10T**
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i figuretes de peix

582 Kcal 27 Gr 23 Prot 56 HC

12

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Filet de rap al forn **-4**
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada + truita francesa

822 Kcal 28 Gr 18 Prot 118 HC

13

Crema freda de porro amb crostonets de pa **-1-2T-8T-9T-10-12T**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums **-1-3T-8T-10-11T-13**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Llegums estofades i coca de verdures

713 Kcal 31 Gr 29 Prot 70 HC

14

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) **-10T**
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Amanida d'arròs i gall dindi

646 Kcal 31 Gr 26 Prot 68 HC

15

Sopa de verdures amb fideus (porro, nap, api, col i pastanaga) **-1-3T-8T-10-11T**
Daus de gall dindi al forn
Tomàquet amanit **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i fajites de llegums

661 Kcal 39 Gr 24 Prot 50 HC

18

Crema de pastanaga **-10**
Estofat de xai (patata, pastanaga i pèsols) **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i ous durs

737 Kcal 27 Gr 27 Prot 88 HC

19

Crema freda de meló amb pernil **-2-10T**
Cigrons amb verduretes (api, porro, ceba i patata) **-10**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i gall dindi al forn

613 Kcal 31 Gr 18 Prot 56 HC

20

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T**
Ous durs gratinats amb tomàquet **-3**
Enciam amb olives **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de verdures i seitons

653 Kcal 29 Gr 31 Prot 63 HC

21

Macarrons integrals amb salsa pesto **-1-2-3-7T-8T-9-10T-11T**
Salmó al forn **-4**
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Crema de verdures i llegums saltats

670 Kcal 28 Gr 11 Prot 87 HC

22

Arròs integral amb verdures (carbassó, pebrot, albergínia i ceba) **-10**
Pollastre al forn
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada i lluç al forn

618 Kcal 28 Gr 16 Prot 66 HC

25

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-10T**
Truita de patates i ceba **-3**
Enciam i blat de moro **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Amanida variada i pollastre a la planxa

845 Kcal 29 Gr 22 Prot 119 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Arròs integral a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Sopa i hamburguesa de pollastre amb amanida

582 Kcal 27 Gr 12 Prot 69 HC

27

Sopa de pollastre amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-1-3T-8T-10-11T**
Pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Verdures amb patata i peix blanc

635 Kcal 33 Gr 15 Prot 64 HC

28

Crema de verdures de temporada **-10**
Lluç enfarinat al forn **-1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T**
Edamame al vapor **-8**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS: Crema de llegums i coca de verdures

614 Kcal 41 Gr 31 Prot 32 HC

29

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives **-2-10T-11T-13T**
Daus de gall dindi al forn
Enciam i pastanaga **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural La Fageda **-2**
PS: Sopa i truita de carbassó amb patata