



ROTACIÓ HIVERN
Juny



DIETA:

Basal

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
753 Kcal 29 Gr 24 Prot 92 HC 1	624 Kcal 34 Gr 11 Prot 62 HC 2	710 Kcal 27 Gr 11 Prot 98 HC 3	652 Kcal 30 Gr 22 Prot 64 HC 4	709 Kcal 31 Gr 40 Prot 59 HC 5
Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge gratinat -1-2-3T-8T-10T-11T	Crema de pastanaga -10	Amanida d'arròs integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro) -10T	Patates bullides amb bròquil	Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i ceba) -1T-10T
Hamburguesa de vedella -13	Fajites amb cigrons amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba) -1-8T-10T-11T-13	Pollastre al forn	Truita a la francesa amb formatge -2-3	Filet de rap al forn -4
Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda -2
712 Kcal 22 Gr 20 Prot 100 HC 8	650 Kcal 28 Gr 28 Prot 66 HC 9	696 Kcal 23 Gr 16 Prot 95 HC 10	685 Kcal 27 Gr 25 Prot 75 HC 11	997 Kcal 41 Gr 31 Prot 118 HC 12
Arròs amb xampinyons	Pèsols amb patata i ceba -10T-13	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga i ceba) -10	Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T	Espaguetis a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) -1-3T-8-11T
Truita de patates i ceba -3	Lluç a la planxa -4-5T-6T	Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums -1-3T-8T-10-11T-13	Varettes de verdures al forn 1	Pollastre amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T
Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps	-Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda -2	Xips -2T -Pa integral- Gelats -2
555 Kcal 24 Gr 21 Prot 58 HC 15	670 Kcal 33 Gr 25 Prot 64 HC 16	695 Kcal 32 Gr 28 Prot 65 HC 17	718 Kcal 26 Gr 25 Prot 96 HC 18	666 Kcal 27 Gr 13 Prot 87 HC 19
Crema de carbassó -10	Mongeta tendra amb patata	Empedrat de mongetes	Arròs amb salsa de tomàquet -10T	Amanida d'espirlals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) -1-2-3T-8T-11T
Estofat de poltre (patata, pastanaga i pèsols) -10T	Daus de gall dindi al forn	Truita a la francesa amb formatge -2-3	Salmó al forn -4	Pollastre a la planxa
-Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet al forn -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet amanit -10T -Pa integral- Fruita del temps



ROTACIÓ HIVERN
Juny



DIETA:

Sense gluten

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
745 Kcal 31 Gr 18 Prot 97 HC 1	583 Kcal 35 Gr 7 Prot 58 HC 2	693 Kcal 29 Gr 9 Prot 98 HC 3	635 Kcal 31 Gr 20 Prot 64 HC 4	559 Kcal 32 Gr 24 Prot 42 HC 5
Macarrons (s/gluten) amb salsa de tomàquet i formatge gratinat -2-8T-10T	Crema de pastanaga -10	Amanida d'arròs integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro) -10T	Patates bullides amb bròquil	Patates saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i ceba) -10T-13
Hamburguesa de vedella -13	Cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -10T-13	Pollastre al forn	Truita a la francesa amb formatge -2-3	Filet de rap al forn -4
Enciam amb olives -10T Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Poma i ceba Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Enciam i blat de moro -10T Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T Pa s/gluten 3 Iogurt natural La Fageda -2
695 Kcal 24 Gr 18 Prot 100 HC 8	633 Kcal 29 Gr 25 Prot 65 HC 9	554 Kcal 25 Gr 10 Prot 66 HC 10	583 Kcal 27 Gr 22 Prot 58 HC 11	973 Kcal 41 Gr 30 Prot 114 HC 12
Arròs amb xampinyons	Pèsols amb patata i ceba -10T-13	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga i ceba) -10 Truita de carbassó -3	Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T Verdures al forn	Espaguëtis s/gluten a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) -8
Truita de patates i ceba -3	Lluç a la planxa -4-5T-6T		Enciam amb olives -10T Pa s/gluten 3 Iogurt natural La Fageda -2	Ous durs gratinats amb tomàquet i formatge ratllat -2-3 Xips -2T Pa s/gluten 3 Gelats -2
Enciam i blat de moro -10T Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Enciam i tomàquet -10T Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Pa s/gluten 3 Fruita del temps		
538 Kcal 25 Gr 18 Prot 57 HC 15	653 Kcal 35 Gr 23 Prot 63 HC 16	678 Kcal 33 Gr 26 Prot 64 HC 17	701 Kcal 27 Gr 23 Prot 95 HC 18	647 Kcal 29 Gr 7 Prot 88 HC 19
Crema de carbassó -10	Mongeta tendra amb patata	Empedrat de mongetes	Arròs amb salsa de tomàquet -10T	Amanida d'espirlals (s/gluten) (enciam, pinya i formatge fresc) -2-8T Pollastre a la planxa
Estofat de poltre (patata, pastanaga i pèsols) -10T	Daus de gall dindi al forn	Truita a la francesa amb formatge -2-3	Salmó al forn -4	Tomàquet amanit -10T Pa s/gluten 3 Fruita del temps
Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Enciam amb olives -10T Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Tomàquet al forn Pa s/gluten 3 Fruita del temps	



ROTACIÓ HIVERN
Juny



DIETA:

Sense fruits secs

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
753 Kcal 29 Gr 24 Prot 92 HC 1	624 Kcal 34 Gr 11 Prot 62 HC 2	710 Kcal 27 Gr 11 Prot 98 HC 3	652 Kcal 30 Gr 22 Prot 64 HC 4	709 Kcal 31 Gr 40 Prot 59 HC 5
Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge gratinat -1-2-3T-8T-10T-11T	Crema de pastanaga -10	Amanida d'arròs integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro) -10T	Patates bullides amb bròquil	Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i ceba) -1T-10T
Hamburguesa de vedella -13	Fajites amb cigrons amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba) -1-8T-10T-11T-13	Pollastre al forn	Truita a la francesa amb formatge -2-3	Filet de rap al forn -4
Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Iogurt natural La Fageda -2
712 Kcal 22 Gr 20 Prot 100 HC 8	650 Kcal 28 Gr 28 Prot 66 HC 9	696 Kcal 23 Gr 16 Prot 95 HC 10	685 Kcal 27 Gr 25 Prot 75 HC 11	997 Kcal 41 Gr 31 Prot 118 HC 12
Arròs amb xampinyons	Pèsols amb patata i ceba -10T-13	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga i ceba) -10	Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T	Espaguetis a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) -1-3T-8-11T
Truita de patates i ceba -3	Lluç a la planxa -4-5T-6T	Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums -1-3T-8T-10-11T-13	Varetes de verdures al forn 1	Pollastre amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T
Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps	-Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- Iogurt natural La Fageda -2	Xips -2T -Pa integral- Gelats -2
555 Kcal 24 Gr 21 Prot 58 HC 15	670 Kcal 33 Gr 25 Prot 64 HC 16	695 Kcal 32 Gr 28 Prot 65 HC 17	718 Kcal 26 Gr 25 Prot 96 HC 18	666 Kcal 27 Gr 13 Prot 87 HC 19
Crema de carbassó -10	Mongeta tendra amb patata	Empedrat de mongetes	Arròs amb salsa de tomàquet -10T	Amanida d'espirlals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) -1-2-3T-8T-11T
Estofat de poltre (patata, pastanaga i pèsols) -10T	Daus de gall dindi al forn	Truita a la francesa amb formatge -2-3	Salmó al forn -4	Pollastre a la planxa
-Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet al forn -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet amanit -10T -Pa integral- Fruita del temps



ROTACIÓ HIVERN
Juny



DIETA:

Sense carn i llet

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
747 Kcal 25 Gr 22 Prot 101 HC 1	624 Kcal 34 Gr 11 Prot 62 HC 2	784 Kcal 29 Gr 27 Prot 98 HC 3	615 Kcal 27 Gr 19 Prot 64 HC 4	718 Kcal 28 Gr 35 Prot 74 HC 5
Macarrons amb salsa de tomàquet -1-3T-8T-10T-11T	Crema de pastanaga -10	Amanida d'arròs integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro) -10T	Patates bullides amb bròquil	Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i ceba) -1T-10T
Truita de patates i ceba -3	Fajites amb cigrons amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba) -1-8T-10T-11T-13	Lluç al forn -4-5T-6T	Truita a la francesa -3	Filet de rap al forn -4
Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps
712 Kcal 22 Gr 20 Prot 100 HC 8	650 Kcal 28 Gr 28 Prot 66 HC 9	696 Kcal 23 Gr 16 Prot 95 HC 10	693 Kcal 23 Gr 21 Prot 90 HC 11	675 Kcal 22 Gr 24 Prot 86 HC 12
Arròs amb xampinyons	Pèsols amb patata i ceba -10T-13	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga i ceba) -10	Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T	Espaguetis blancs amb beixamel vegetal 1-3T-8-11T
Truita de patates i ceba -3	Lluç a la planxa -4-5T-6T	Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums -1-3T-8T-10-11T-13	Varettes de verdures al forn 1	Ous durs gratinats amb tomàquet -3
Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps	-Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Gel de gel
525 Kcal 24 Gr 11 Prot 60 HC 15	650 Kcal 30 Gr 23 Prot 64 HC 16	658 Kcal 29 Gr 26 Prot 65 HC 17	718 Kcal 26 Gr 25 Prot 96 HC 18	840 Kcal 26 Gr 25 Prot 118 HC 19
Crema de carbassó -10	Mongeta tendra amb patata	Empedrat de mongetes	Arròs amb salsa de tomàquet -10T	Amanida d'espirlals tropical (enciam, pinya i tomàquet) -1-3T-8T-11T
Truita de carabassó -3	Filet de rap al forn -4	Truita a la francesa -3	Salmó al forn -4	Cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T
-Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet al forn -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet amanit -10T -Pa integral- Fruita del temps



ROTACIÓ HIVERN
Juny



DIETA:

PLV no vedella

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
747 Kcal 25 Gr 22 Prot 101 HC 1	624 Kcal 34 Gr 11 Prot 62 HC 2	710 Kcal 27 Gr 11 Prot 98 HC 3	615 Kcal 27 Gr 19 Prot 64 HC 4	718 Kcal 28 Gr 35 Prot 74 HC 5
Macarrons amb salsa de tomàquet -1-3T-8T-10T-11T	Crema de pastanaga -10	Amanida d'arròs integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro) -10T	Patates bullides amb bròquil	Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i ceba) -1T-10T
Truita de patates i ceba -3	Fajites amb cigrons amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba) -1-8T-10T-11T-13	Pollastre al forn	Truita a la francesa -3	Filet de rap al forn -4
Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps
712 Kcal 22 Gr 20 Prot 100 HC 8	650 Kcal 28 Gr 28 Prot 66 HC 9	696 Kcal 23 Gr 16 Prot 95 HC 10	693 Kcal 23 Gr 21 Prot 90 HC 11	839 Kcal 30 Gr 27 Prot 106 HC 12
Arròs amb xampinyons	Pèsols amb patata i ceba -10T-13	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga i ceba) -10	Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T	Espaguetis a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) -1-3T-8-11T
Truita de patates i ceba -3	Lluç a la planxa -4-5T-6T	Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums -1-3T-8T-10-11T-13	Varetes de verdures al forn 1	Pollastre amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T
Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps	-Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Gel de gel
555 Kcal 24 Gr 21 Prot 58 HC 15	670 Kcal 33 Gr 25 Prot 64 HC 16	658 Kcal 29 Gr 26 Prot 65 HC 17	718 Kcal 26 Gr 25 Prot 96 HC 18	656 Kcal 27 Gr 12 Prot 87 HC 19
Crema de carbassó -10	Mongeta tendra amb patata	Empedrat de mongetes	Arròs amb salsa de tomàquet -10T	Amanida d'espirlals tropical (enciam, pinya i tomàquet) -1-3T-8T-11T
Estofat de poltre (patata, pastanaga i pèsols) -10T	Daus de gall dindi al forn	Truita a la francesa -3	Salmó al forn -4	Pollastre a la planxa
-Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet al forn -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet amanit -10T -Pa integral- Fruita del temps



ROTACIÓ HIVERN
Juny



DIETA:

PLV no vedella sense gluten

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
739 Kcal 26 Gr 16 Prot 106 HC	1	588 Kcal 35 Gr 7 Prot 58 HC	2	693 Kcal 29 Gr 9 Prot 98 HC	3	598 Kcal 28 Gr 17 Prot 64 HC	4	567 Kcal 28 Gr 20 Prot 57 HC	5
Macarrons (s/gluten) amb salsa de tomàquet -8T-10T		Crema de pastanaga -10		Amanida d'arròs integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro) -10T		Patates bullides amb bròquil		Patates saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i ceba) -10T-13	
Truita de patates i ceba -3		Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba) -10T-13		Pollastre al forn		Truita a la francesa -3		Filet de rap al forn -4	
Enciam amb olives -10T		Enciam i pastanaga -10T		Poma i ceba		Enciam i blat de moro -10T		Enciam i pastanaga -10T	
Pa s/gluten 3		Pa s/gluten 3		Pa s/gluten 3		Pa s/gluten 3		Pa s/gluten 3	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps	
695 Kcal 24 Gr 18 Prot 100 HC	8	633 Kcal 29 Gr 25 Prot 65 HC	9	554 Kcal 25 Gr 10 Prot 66 HC	10	591 Kcal 24 Gr 17 Prot 74 HC	11	760 Kcal 26 Gr 22 Prot 102 HC	12
Arròs amb xampinyons		Pèsols amb patata i ceba -10T-13		Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga i ceba) -10		Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T		Espaguetis s/gluten a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) -8	
Truita de patates i ceba -3		Lluç a la planxa -4-5T-6T		Truita de carbassó -3		Verdures al forn		Ous durs gratinats amb tomàquet -3	
Enciam i blat de moro -10T		Enciam i tomàquet -10T		Pa s/gluten 3		Enciam amb olives -10T		Enciam i pastanaga -10T	
Pa s/gluten 3		Pa s/gluten 3		Fruita del temps		Pa s/gluten 3		Pa s/gluten 3	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Gelat de gel	
538 Kcal 25 Gr 18 Prot 57 HC	15	653 Kcal 35 Gr 23 Prot 63 HC	16	641 Kcal 30 Gr 23 Prot 64 HC	17	701 Kcal 27 Gr 23 Prot 95 HC	18	637 Kcal 28 Gr 7 Prot 89 HC	19
Crema de carbassó -10		Mongeta tendra amb patata		Empedrat de mongetes		Arròs amb salsa de tomàquet -10T		Amanida d'espivals s/gluten (enciam, pinya i tomàquet) -8T	
Estofat de poltre (patata, pastanaga i pèsols) -10T		Daus de gall dindi al forn		Truita a la francesa -3		Salmó al forn -4		Pollastre a la planxa	
Pa s/gluten 3		Enciam i pastanaga -10T		Enciam amb olives -10T		Tomàquet al forn		Tomàquet amanit -10T	
Fruita del temps		Pa s/gluten 3		Pa s/gluten 3		Pa s/gluten 3		Pa s/gluten 3	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps	



ROTACIÓ HIVERN
Juny



DIETA:

Ovolacteovegetariana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
784 Kcal 28 Gr 25 Prot 101 HC 1	624 Kcal 34 Gr 11 Prot 62 HC 2	801 Kcal 28 Gr 18 Prot 113 HC 3	652 Kcal 30 Gr 22 Prot 64 HC 4	730 Kcal 31 Gr 29 Prot 73 HC 5
Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge gratinat -1-2-3T-8T-10T-11T	Crema de pastanaga -10	Amanida d'arròs integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro) -10T	Patates bullides amb bròquil	Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i ceba) -1T-10T
Truita de patates i ceba -3	Fajites amb cigrons amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba) -1-8T-10T-11T-13	Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12	Truita a la francesa amb formatge -2-3	Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda -2
712 Kcal 22 Gr 20 Prot 100 HC 8	728 Kcal 26 Gr 23 Prot 91 HC 9	696 Kcal 23 Gr 16 Prot 95 HC 10	685 Kcal 27 Gr 25 Prot 75 HC 11	887 Kcal 37 Gr 31 Prot 98 HC 12
Arròs amb xampinyons	Pèsols amb patata i ceba -10T-13	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga i ceba) -10	Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T	Espaguetis blancs amb beixamel vegetal 1-3T-8-11T
Truita de patates i ceba -3	Empedrat de mongetes	Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums -1-3T-8T-10-11T-13	Varettes de verdures al forn 1	Ous durs gratinats amb tomàquet i formatge ratllat -2-3
Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps	-Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda -2	Xips -2T -Pa integral- Gelats -2
525 Kcal 24 Gr 11 Prot 60 HC 15	783 Kcal 31 Gr 22 Prot 94 HC 16	695 Kcal 32 Gr 28 Prot 65 HC 17	866 Kcal 26 Gr 24 Prot 128 HC 18	762 Kcal 32 Gr 25 Prot 87 HC 19
Crema de carbassó -10	Mongeta tendra amb patata	Empedrat de mongetes	Arròs amb salsa de tomàquet -10T	Amanida d'espirlals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) -1-2-3T-8T-11T
Truita de carabassó -3	Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) -1T-10T	Truita a la francesa amb formatge -2-3	Cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T	Truita a la francesa amb formatge -2-3
-Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet al forn -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet amanit -10T -Pa integral- Fruita del temps



ROTACIÓ HIVERN
Juny



DIETA:

Basal escola bressol

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
715 Kcal 29 Gr 24 Prot 82 HC	1	615 Kcal 38 Gr 15 Prot 47 HC	2	694 Kcal 26 Gr 11 Prot 97 HC	3	652 Kcal 30 Gr 22 Prot 64 HC	4	718 Kcal 28 Gr 35 Prot 74 HC	5
Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge gratinat -1-2-3T-8T-10T-11T		Crema de pastanaga -10		Arròs amb salsa de tomàquet -10T		Patates bullides amb bròquil		Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i ceba) -1T-10T	
Hamburguesa de vedella -13		Fajites amb cigrons amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba) -1-8T-10T-11T-13		Pollastre al forn		Truita a la francesa amb formatge -2-3		Filet de rap al forn -4	
Enciam amb olives -10T -Pa integral- Triturat de poma		Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda -2		Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps		Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps		Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	
673 Kcal 22 Gr 20 Prot 91 HC	8	641 Kcal 32 Gr 33 Prot 51 HC	9	696 Kcal 23 Gr 16 Prot 95 HC	10	693 Kcal 23 Gr 21 Prot 90 HC	11	856 Kcal 30 Gr 28 Prot 110 HC	12
Arròs amb xampinyons		Pèsols amb patata i ceba -10T-13		Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga i ceba) -10		Cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T		Espaguetis a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) -1-3T-8-11T	
Truita de patates i ceba -3		Lluç a la planxa -4-5T-6T		Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums -1-3T-8T-10-11T-13		Varettes de verdures al forn 1		Pollastre amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T	
Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Triturat de poma		Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda -2		-Pa integral- Fruita del temps		Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps		Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps	
516 Kcal 23 Gr 21 Prot 48 HC	15	661 Kcal 37 Gr 30 Prot 48 HC	16	700 Kcal 36 Gr 21 Prot 64 HC	17	718 Kcal 26 Gr 25 Prot 96 HC	18	653 Kcal 27 Gr 12 Prot 85 HC	19
Crema de carbassó -10		Mongeta tendra amb patata		Mongeta tendra amb patata		Arròs amb salsa de tomàquet -10T		Espirals amb salsa de tomàquet -1-3T-10T	
Estofat de poltre (patata, pastanaga i pèsols) -10T		Daus de gall dindi al forn		Truita a la francesa amb formatge -2-3		Salmó al forn -4		Pollastre a la planxa	
-Pa integral- Triturat de poma		Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda -2		Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps		Tomàquet al forn -Pa integral- Fruita del temps		Tomàquet amanit -10T -Pa integral- Fruita del temps	
493 Kcal 32 Gr 6 Prot 41 HC	22	716 Kcal 33 Gr 33 Prot 63 HC	23		24	635 Kcal 33 Gr 15 Prot 64 HC	25	720 Kcal 26 Gr 30 Prot 89 HC	26
Crema de pastanaga -10		Llenties amb verdures -1T-10T				Crema de verdures de temporada -10		Macarrons amb salsa de tomàquet -1-3T-8T-10T-11T	
Pollastre al forn		Hamburguesa de vedella -13				Lluç enfarinat al forn -1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T		Daus de gall dindi al forn	
Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Triturat de poma		Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda -2				Edamame al vapor -8 -Pa integral- Fruita del temps		Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	
574 Kcal 28 Gr 15 Prot 56 HC	29	697 Kcal 29 Gr 29 Prot 70 HC	30						
Patates estofades amb verdures -10T		Cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T							
Truita de patates -3		Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12							
Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Triturat de poma		Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda -2							



ROTACIÓ HIVERN
Juny



DIETA:

Sense alberginia

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
753 Kcal 29 Gr 24 Prot 92 HC 1	624 Kcal 34 Gr 11 Prot 62 HC 2	710 Kcal 27 Gr 11 Prot 98 HC 3	652 Kcal 30 Gr 22 Prot 64 HC 4	709 Kcal 31 Gr 40 Prot 59 HC 5
Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge gratinat -1-2-3T-8T-10T-11T	Crema de pastanaga -10	Amanida d'arròs integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro) -10T	Patates bullides amb bròquil	Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i ceba) -1T-10T
Hamburguesa de vedella -13	Fajites amb cigrons amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba) -1-8T-10T-11T-13	Pollastre al forn	Truita a la francesa amb formatge -2-3	Filet de rap al forn -4
Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda -2
712 Kcal 22 Gr 20 Prot 100 HC 8	650 Kcal 28 Gr 28 Prot 66 HC 9	696 Kcal 23 Gr 16 Prot 95 HC 10	685 Kcal 27 Gr 25 Prot 75 HC 11	848 Kcal 33 Gr 26 Prot 103 HC 12
Arròs amb xampinyons	Pèsols amb patata i ceba -10T-13	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga i ceba) -10	Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T	Espaguetis blancs amb beixamel vegetal 1-3T-8-11T
Truita de patates i ceba -3	Lluç a la planxa -4-5T-6T	Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums -1-3T-8T-10-11T-13	Varettes de verdures al forn 1	Pollastre amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T
Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps	-Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda -2	Xips -2T -Pa integral- Gelats -2
555 Kcal 24 Gr 21 Prot 58 HC 15	670 Kcal 33 Gr 25 Prot 64 HC 16	695 Kcal 32 Gr 28 Prot 65 HC 17	718 Kcal 26 Gr 25 Prot 96 HC 18	666 Kcal 27 Gr 13 Prot 87 HC 19
Crema de carbassó -10	Mongeta tendra amb patata	Empedrat de mongetes	Arròs amb salsa de tomàquet -10T	Amanida d'espirlals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) -1-2-3T-8T-11T
Estofat de poltre (patata, pastanaga i pèsols) -10T	Daus de gall dindi al forn	Truita a la francesa amb formatge -2-3	Salmó al forn -4	Pollastre a la planxa
-Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet al forn -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet amanit -10T -Pa integral- Fruita del temps



ROTACIÓ HIVERN
Juny



DIETA:

Sense mongetes seques

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
753 Kcal 29 Gr 24 Prot 92 HC 1	624 Kcal 34 Gr 11 Prot 62 HC 2	710 Kcal 27 Gr 11 Prot 98 HC 3	652 Kcal 30 Gr 22 Prot 64 HC 4	709 Kcal 31 Gr 40 Prot 59 HC 5
Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge gratinat -1-2-3T-8T-10T-11T	Crema de pastanaga -10	Amanida d'arròs integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro) -10T	Patates bullides amb bròquil	Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i ceba) -1T-10T
Hamburguesa de vedella -13	Fajites amb cigrons amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba) -1-8T-10T-11T-13	Pollastre al forn	Truita a la francesa amb formatge -2-3	Filet de rap al forn -4
Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda -2
712 Kcal 22 Gr 20 Prot 100 HC 8	650 Kcal 28 Gr 28 Prot 66 HC 9	696 Kcal 23 Gr 16 Prot 95 HC 10	685 Kcal 27 Gr 25 Prot 75 HC 11	848 Kcal 33 Gr 26 Prot 103 HC 12
Arròs amb xampinyons	Pèsols amb patata i ceba -10T-13	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga i ceba) -10	Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T	Espaguetis blancs amb beixamel vegetal 1-3T-8-11T
Truita de patates i ceba -3	Lluç a la planxa -4-5T-6T	Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums -1-3T-8T-10-11T-13	Varettes de verdures al forn 1	Pollastre amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T
Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps	-Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda -2	Xips -2T -Pa integral- Gelats -2
555 Kcal 24 Gr 21 Prot 58 HC 15	670 Kcal 33 Gr 25 Prot 64 HC 16	603 Kcal 31 Gr 19 Prot 58 HC 17	718 Kcal 26 Gr 25 Prot 96 HC 18	666 Kcal 27 Gr 13 Prot 87 HC 19
Crema de carbassó -10	Mongeta tendra amb patata	Empedrat de patates -13	Arròs amb salsa de tomàquet -10T	Amanida d'espirlals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) -1-2-3T-8T-11T
Estofat de poltre (patata, pastanaga i pèsols) -10T	Daus de gall dindi al forn	Truita a la francesa amb formatge -2-3	Salmó al forn -4	Pollastre a la planxa
-Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet al forn -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet amanit -10T -Pa integral- Fruita del temps



ROTACIÓ HIVERN
Juny



DIETA:

Sense lletnies i mongetes seques

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
753 Kcal 29 Gr 24 Prot 92 HC 1	624 Kcal 34 Gr 11 Prot 62 HC 2	710 Kcal 27 Gr 11 Prot 98 HC 3	652 Kcal 30 Gr 22 Prot 64 HC 4	576 Kcal 31 Gr 27 Prot 42 HC 5
Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge gratinat -1-2-3T-8T-10T-11T	Crema de pastanaga -10	Amanida d'arròs integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro) -10T	Patates bullides amb bròquil	Patates saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i ceba) -10T-13
Hamburguesa de vedella -13	Fajites amb cigrons amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba) -1-8T-10T-11T-13	Pollastre al forn	Truita a la francesa amb formatge -2-3	Filet de rap al forn -4
Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda -2
712 Kcal 22 Gr 20 Prot 100 HC 8	650 Kcal 28 Gr 28 Prot 66 HC 9	572 Kcal 24 Gr 12 Prot 67 HC 10	685 Kcal 27 Gr 25 Prot 75 HC 11	848 Kcal 33 Gr 26 Prot 103 HC 12
Arròs amb xampinyons	Pèsols amb patata i ceba -10T-13	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga i ceba) -10	Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T	Espaguetis blancs amb beixamel vegetal 1-3T-8-11T
Truita de patates i ceba -3	Lluç a la planxa -4-5T-6T	Truita de carbassó -3	Varettes de verdures al forn 1	Pollastre amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T
Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps	-Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda -2	Xips -2T -Pa integral- Gelats -2
555 Kcal 24 Gr 21 Prot 58 HC 15	670 Kcal 33 Gr 25 Prot 64 HC 16	603 Kcal 31 Gr 19 Prot 58 HC 17	718 Kcal 26 Gr 25 Prot 96 HC 18	666 Kcal 27 Gr 13 Prot 87 HC 19
Crema de carbassó -10	Mongeta tendra amb patata	Empedrat de patates -13	Arròs amb salsa de tomàquet -10T	Amanida d'espirlals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) -1-2-3T-8T-11T
Estofat de poltre (patata, pastanaga i pèsols) -10T	Daus de gall dindi al forn	Truita a la francesa amb formatge -2-3	Salmó al forn -4	Pollastre a la planxa
-Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet al forn -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet amanit -10T -Pa integral- Fruita del temps



ROTACIÓ HIVERN
Juny



DIETA:

Sense lactosa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
716 Kcal 27 Gr 21 Prot 92 HC 1	624 Kcal 34 Gr 11 Prot 62 HC 2	710 Kcal 27 Gr 11 Prot 98 HC 3	615 Kcal 27 Gr 19 Prot 64 HC 4	721 Kcal 32 Gr 41 Prot 59 HC 5
Macarrons amb salsa de tomàquet -1-3T-8T-10T-11T	Crema de pastanaga -10	Amanida d'arròs integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro) -10T	Patates bullides amb bròquil	Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell i ceba) -1T-10T
Hamburguesa de vedella -13	Fajites amb cigrons amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba) -1-8T-10T-11T-13	Pollastre al forn	Truita a la francesa -3	Filet de rap al forn -4
Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Fruita del temps	Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda s/lactosa 2
712 Kcal 22 Gr 20 Prot 100 HC 8	650 Kcal 28 Gr 28 Prot 66 HC 9	696 Kcal 23 Gr 16 Prot 95 HC 10	696 Kcal 27 Gr 27 Prot 75 HC 11	839 Kcal 30 Gr 27 Prot 106 HC 12
Arròs amb xampinyons	Pèsols amb patata i ceba -10T-13	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga i ceba) -10	Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) -10T	Espaguetis a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) -1-3T-8-11T
Truita de patates i ceba -3	Lluç a la planxa -4-5T-6T	Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums -1-3T-8T-10-11T-13	Varettes de verdures al forn 1	Pollastre amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T
Enciam i blat de moro -10T -Pa integral- Fruita del temps	Enciam i tomàquet -10T -Pa integral- Fruita del temps	-Pa integral- Fruita del temps	Enciam amb olives -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda s/lactosa 2	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- Gel de gel
555 Kcal 24 Gr 21 Prot 58 HC 15	673 Kcal 37 Gr 32 Prot 49 HC 16	658 Kcal 29 Gr 26 Prot 65 HC 17	718 Kcal 26 Gr 25 Prot 96 HC 18	656 Kcal 27 Gr 12 Prot 87 HC 19
Crema de carbassó -10	Mongeta tendra amb patata	Empedrat de mongetes	Arròs amb salsa de tomàquet -10T	Amanida d'espirlals tropical (enciam, pinya i tomàquet) -1-3T-8T-11T
Estofat de poltre (patata, pastanaga i pèsols) -10T	Daus de gall dindi al forn	Truita a la francesa -3	Salmó al forn -4	Pollastre a la planxa
-Pa integral- Fruita del temps	Enciam i pastanaga -10T -Pa integral- logurt natural La Fageda s/lactosa 2	Enciam amb olives -10T -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet al forn -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet amanit -10T -Pa integral- Fruita del temps