

Dilluns

1 Trinxat de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures i carn magra
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 811 **Lip:** 20,36 **Prot:** 33,82 **HC:** 116,41

8 Mongeta verda amb patata
Pizza de gall dindi i formatge casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 787 **Lip:** 24,61 **Prot:** 25,83 **HC:** 111,96

15 Amanida d'arròs (pastanaga, ceba, blat de moro)
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 635 **Lip:** 18,26 **Prot:** 13,89 **HC:** 103,71

Dimarts

2 Crema de carabassa, ceba i patata
Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella amb formatge ratllat
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 809 **Lip:** 28,48 **Prot:** 23,76 **HC:** 111,90

9 Espirals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, nata)
Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 750 **Lip:** 19,71 **Prot:** 28,85 **HC:** 111,55

16 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Croquetes de pernil
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 770 **Lip:** 27,59 **Prot:** 25,65 **HC:** 103,06

Dimecres

3 Arròs 3 delícies casolà
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral

Kcal: 624 **Lip:** 19,54 **Prot:** 17,84 **HC:** 94,07

10 Arròs napolitana (tomàquet)
Pernilets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral

Kcal: 767 **Lip:** 32,67 **Prot:** 30,76 **HC:** 87,27

17 Vichyssoise (porro, patata, nata)
Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet)
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 688 **Lip:** 22,18 **Prot:** 28,38 **HC:** 90,64

Dijous

4 Amanida de pasta (pastanaga, ceba, olives)
Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 724 **Lip:** 24,09 **Prot:** 25,97 **HC:** 97,86

11 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de tonyina casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 684 **Lip:** 26,35 **Prot:** 27,70 **HC:** 80,71

18 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 741 **Lip:** 31,97 **Prot:** 25,71 **HC:** 83,35

Divendres

5 Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 747 **Lip:** 24,75 **Prot:** 35,14 **HC:** 82,45

12 Amanida russa amb maionesa
Mongetes blanques amb botifarra esparracada
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 586 **Lip:** 19,89 **Prot:** 25,00 **HC:** 76,16

19 MENÚ FI DE CURS
Vermut (Xips i Olives)
Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Pollastre arrebossat casolà amb amanida
Gelats s/al·lèrgens i Pa Integral

Kcal: 909 **Lip:** 43,12 **Prot:** 36,52 **HC:** 92,47

DIA ESPECIAL

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

Dilluns

1 Trinxat de bròquil i patata
Estofat de carn magra a la jardinera
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 742 **Lip:** 31,10 **Prot:** 24,78 **HC:** 83,77

8 Mongeta verda amb patata
Panini de gall dindi i formatge casolà s/gluten
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 662 **Lip:** 23,85 **Prot:** 18,82 **HC:** 91,10

15 Amanida d'arròs (pastanaga, ceba, blat de moro)
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 609 **Lip:** 22,80 **Prot:** 11,68 **HC:** 90,00

Dimarts

2 Crema de carabassa, ceba i patata
Pasta s/gluten s/ou a la bolonyesa de vedella i formatge ratllat
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 748 **Lip:** 28,14 **Prot:** 16,92 **HC:** 105,34

9 Pasta s/gluten s/ou amb salsa d'espínacs
Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 702 **Lip:** 19,47 **Prot:** 21,73 **HC:** 108,59

16 Pasta s/gluten s/ou amb sofregit de tomàquet casolà
Llom amb arrebossat casolà s/gluten
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 773 **Lip:** 30,77 **Prot:** 24,33 **HC:** 99,97

Dimecres

3 Arròs 3 delícies casolà
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa s/gluten

Kcal: 566 **Lip:** 19,38 **Prot:** 14,48 **HC:** 83,91

10 Arròs napolitana (tomàquet)
Pernillets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i olives logurt i Pa s/gluten

Kcal: 708 **Lip:** 32,51 **Prot:** 27,40 **HC:** 77,11

17 Vichyssoise (porro, patata, nata)
Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet)
Patata dau
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 629 **Lip:** 22,02 **Prot:** 25,02 **HC:** 80,48

Dijous

4 Amanida de pasta s/gluten s/ou
Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana
Patata dau
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 664 **Lip:** 23,75 **Prot:** 19,13 **HC:** 91,90

11 Pasta s/gluten s/ou amb sofregit de tomàquet casolà
Truita de tonyina casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 603 **Lip:** 23,50 **Prot:** 20,62 **HC:** 77,40

18 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 683 **Lip:** 31,81 **Prot:** 22,35 **HC:** 73,19

Divendres

5 Cigrons a la jardinera (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 625 **Lip:** 24,59 **Prot:** 31,55 **HC:** 68,23

12 Amanida russa amb maionesa
Mongetes blanques amb botifarra esparracada
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 528 **Lip:** 19,73 **Prot:** 21,64 **HC:** 66,00

19 MENÚ FI DE CURS
Vermut (Xips i Olives)
Pasta s/gluten s/ou amb sofregit de tomàquet casolà
Pollastre arrebossat casolà s/gluten
Gelats i Pa s/gluten

Kcal: 817 **Lip:** 36,92 **Prot:** 28,47 **HC:** 92,43

DIA ESPECIAL

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>1 Trinxat de bròquil i patata</p> <p>Llenties estofades amb verdures i carn magra</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 811 Lip: 20,36 Prot: 33,82 HC: 116,41</p>	<p>2 Crema de carabassa, ceba i patata</p> <p>Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella s/formatge ratllat</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 763 Lip: 24,88 Prot: 21,66 HC: 110,55</p>	<p>3 Arròs 3 delícies casolà</p> <p>Truita de carabassó i ceba casolana</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>logurt de soja i Pa Integral</p> <p>Kcal: 612 Lip: 17,79 Prot: 18,97 HC: 91,57</p>	<p>4 Amanida de pasta (pastanaga, ceba, olives)</p> <p>Lluç amb picada d'all i julivert</p> <p>Patata dau</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 709 Lip: 23,39 Prot: 25,21 HC: 96,34</p>	<p>5 Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga)</p> <p>Pollastre al forn amb crosta de mel</p> <p>Amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 747 Lip: 24,75 Prot: 35,14 HC: 82,45</p>
<p>8 Mongeta verda amb patata</p> <p>Panini de gall dindi casolà s/formatge</p> <p>Amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 587 Lip: 18,91 Prot: 17,48 HC: 83,86</p>	<p>9 Espirals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba) s/nata</p> <p>Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 717 Lip: 16,71 Prot: 28,37 HC: 110,57</p>	<p>10 Arròs napolitana (tomàquet)</p> <p>Pernilets de pollastre amb cítrics</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>logurt de soja i Pa Integral</p> <p>Kcal: 754 Lip: 30,92 Prot: 31,89 HC: 84,77</p>	<p>11 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga</p> <p>Truita de tonyina casolana</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 684 Lip: 26,35 Prot: 27,70 HC: 80,71</p>	<p>12 Amanida russa amb maionesa</p> <p>Mongetes blanques amb botifarra esparracada</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 586 Lip: 19,89 Prot: 25,00 HC: 76,16</p>
<p>15 Amanida d'arròs (pastanaga, ceba, blat de moro)</p> <p>Truita de carabassó i ceba casolana</p> <p>Amanida d'enciam i sèsam</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 667 Lip: 22,96 Prot: 15,04 HC: 100,16</p>	<p>16 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 813 Lip: 29,85 Prot: 43,27 HC: 91,76</p>	<p>17 Vichyssoise s/llet ni derivats</p> <p>Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet)</p> <p>Patata dau</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 671 Lip: 20,68 Prot: 28,14 HC: 90,15</p>	<p>18 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga</p> <p>Pollastre a la jardineria</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 827 Lip: 23,49 Prot: 36,34 HC: 94,01</p>	<p>19 MENÚ FI DE CURS</p> <p>Vermut (Xips i Olives)</p> <p>Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga</p> <p>Pollastre arrebossat casolà amb amanida</p> <p>Gelat s/al·lèrgens i Pa Integral</p> <p>Kcal: 909 Lip: 43,12 Prot: 36,52 HC: 92,47</p> <p>DIA ESPECIAL</p>

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

Dilluns

1 Trinxat de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures i carn magra
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 811 Lip: 20,36 Prot: 33,82 HC: 116,41

8 Mongeta verda amb patata
Panini de gall dindi casolà
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 587 Lip: 18,91 Prot: 17,48 HC: 83,86

15 Amanida d'arròs (pastanaga, ceba, blat de moro)
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 740 Lip: 25,18 Prot: 30,99 HC: 97,09

Dimarts

2 Crema de carabassa, ceba i patata
Pasta s/gluten s/ou a la bolonyesa de vedella i formatge ratllat
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 807 Lip: 28,30 Prot: 20,28 HC: 115,50

9 Pasta s/gluten s/ou amb salsa d'espínacs
Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 761 Lip: 19,63 Prot: 25,09 HC: 118,75

16 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 710 Lip: 26,81 Prot: 38,25 HC: 78,06

Dimecres

3 Arròs 3 delícies casolà
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral

Kcal: 697 Lip: 21,76 Prot: 33,79 HC: 91,00

10 Arròs napolitana (tomàquet)
Pernillets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral

Kcal: 767 Lip: 32,67 Prot: 30,76 HC: 87,27

17 Vichyssoise (porro, patata, nata)
Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet)
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 688 Lip: 22,18 Prot: 28,38 HC: 90,64

Dijous

4 Amanida de pasta s/gluten s/ou
Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 722 Lip: 23,91 Prot: 22,49 HC: 102,06

11 Pasta s/gluten s/ou amb sofregit de tomàquet casolà
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 626 Lip: 18,12 Prot: 28,26 HC: 86,86

18 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 741 Lip: 31,97 Prot: 25,71 HC: 83,35

Divendres

5 Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 747 Lip: 24,75 Prot: 35,14 HC: 82,45

12 Amanida russa s/ou
Mongetes blanques amb botifarra esparracada
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 567 Lip: 19,56 Prot: 21,28 HC: 75,80

19 MENÚ FI DE CURS
Vermut (Xips i Olives)
Pasta s/gluten s/ou amb sofregit de tomàquet casolà
Pollastre arrebossat casolà s/ou
Gelats s/al·lèrgens i Pa Integral

Kcal: 790 Lip: 33,76 Prot: 29,31 HC: 91,29

DIA ESPECIAL

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

Dilluns

1 Trinxat de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures i carn magra
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 811 Lip: 20,36 Prot: 33,82 HC: 116,41

8 Mongeta verda amb patata
Panini de gall dindi casolà
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 587 Lip: 18,91 Prot: 17,48 HC: 83,86

15 Amanida d'arròs (pastanaga, ceba, blat de moro)
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 667 Lip: 22,96 Prot: 15,04 HC: 100,16

Dimarts

2 Crema de carabassa, ceba i patata
Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella amb formatge ratllat
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 809 Lip: 28,48 Prot: 23,76 HC: 111,90

9 Espirals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, nata)
Pit de gall dindi a la planxa
Patata panadera
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 770 Lip: 21,67 Prot: 35,70 HC: 106,41

16 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Llom arrebossat casolà
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 813 Lip: 29,85 Prot: 43,27 HC: 91,76

Dimecres

3 Arròs 3 delícies casolà
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

Kcal: 624 Lip: 19,54 Prot: 17,84 HC: 94,07

10 Arròs napolitana (tomàquet)
Pernillets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 767 Lip: 32,67 Prot: 30,76 HC: 87,27

17 Vichyssoise (porro, patata, nata)
Pit de gall dindi a la planxa
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 673 Lip: 22,34 Prot: 28,62 HC: 86,08

Dijous

4 Amanida de pasta (pastanaga, ceba, olives)
Pit de gall dindi a la planxa
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 729 Lip: 22,81 Prot: 31,91 HC: 95,88

11 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 643 Lip: 23,93 Prot: 22,94 HC: 80,71

18 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 741 Lip: 31,97 Prot: 25,71 HC: 83,35

Divendres

5 Cigrons a la jardinera (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 747 Lip: 24,75 Prot: 35,14 HC: 82,45

12 Amanida russa amb maionesa
Mongetes blanques amb botifarra esparracada
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 586 Lip: 19,89 Prot: 25,00 HC: 76,16

19 MENÚ FI DE CURS
Vermut (Xips i Olives)
Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Pollastre arrebossat casolà amb amanida
Gelati i Pa Integral

Kcal: 971 Lip: 45,42 Prot: 37,52 HC: 101,87

DIA ESPECIAL

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Trinxat de bròquil i patata Llenties estofades amb verdures i pollastre Fruita variada i Pa Integral Kcal: 811 Lip: 20,36 Prot: 33,67 HC: 116,41	2 Crema de carabassa, ceba i patata Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella amb formatge ratllat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 809 Lip: 28,48 Prot: 23,76 HC: 111,90	3 Arròs 3 delícies casolà Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral Kcal: 624 Lip: 19,54 Prot: 17,84 HC: 94,07	4 Amanida de pasta (pastanaga, ceba, olives) Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana Patata dau Fruita variada i Pa Integral Kcal: 724 Lip: 24,09 Prot: 25,97 HC: 97,86	5 Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga) Pollastre al forn amb crosta de mel Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 747 Lip: 24,75 Prot: 35,14 HC: 82,45
8 Mongeta verda amb patata Pizza de gall dindi i formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 787 Lip: 24,61 Prot: 25,83 HC: 111,96	9 Espirals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, nata) Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera Fruita variada i Pa Integral Kcal: 750 Lip: 19,71 Prot: 28,85 HC: 111,55	10 Arròs napolitana (tomàquet) Pernilets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral Kcal: 767 Lip: 32,67 Prot: 30,76 HC: 87,27	11 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 684 Lip: 26,35 Prot: 27,70 HC: 80,71	12 Amanida russa amb maionesa Mongetes blanques estofades amb verdures i pollastre Fruita variada i Pa Integral Kcal: 664 Lip: 20,84 Prot: 28,45 HC: 88,82
15 Amanida d'arròs (pastanaga, ceba, blat de moro) Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral Kcal: 667 Lip: 22,96 Prot: 15,04 HC: 100,16	16 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Croquetes de bacallà Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 777 Lip: 28,39 Prot: 25,95 HC: 102,06	17 Vichyssoise (porro, patata, nata) Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet) Patata dau Fruita variada i Pa Integral Kcal: 688 Lip: 22,18 Prot: 28,38 HC: 90,64	18 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Pollastre a la jardineria Fruita variada i Pa Integral Kcal: 827 Lip: 23,49 Prot: 36,34 HC: 94,01	19 MENÚ FI DE CURS Vermut (Xips i Olives) Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre arrebossat casolà amb amanida Gelat i Pa Integral Kcal: 971 Lip: 45,42 Prot: 37,52 HC: 101,87

DIA ESPECIAL

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Trinxat de bròquil i patata Llenties estofades amb verdures i carn magra Fruita variada i Pa Integral Kcal: 811 Lip: 20,36 Prot: 33,82 HC: 116,41	2 Crema de carabassa, ceba i patata Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella s/formatge ratllat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 763 Lip: 24,88 Prot: 21,66 HC: 110,55	3 Arròs 3 delícies casolà Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt de soja i Pa Integral Kcal: 612 Lip: 17,79 Prot: 18,97 HC: 91,57	4 Amanida de pasta (pastanaga, ceba, olives) Lluç amb picada d'all i julivert Patata dau Fruita variada i Pa Integral Kcal: 709 Lip: 23,39 Prot: 25,21 HC: 96,34	5 Cigrons a la jardinera (tomàquet, pebrot, pastanaga) Pollastre al forn amb crosta de mel Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 747 Lip: 24,75 Prot: 35,14 HC: 82,45
8 Mongeta verda amb patata Panini de gall dindi casolà s/formatge Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 587 Lip: 18,91 Prot: 17,48 HC: 83,86	9 Espirals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba) s/nata Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera Fruita variada i Pa Integral Kcal: 717 Lip: 16,71 Prot: 28,37 HC: 110,57	10 Arròs napolitana (tomàquet) Pernilets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives logurt de soja i Pa Integral Kcal: 754 Lip: 30,92 Prot: 31,89 HC: 84,77	11 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 684 Lip: 26,35 Prot: 27,70 HC: 80,71	12 Amanida russa amb maionesa Mongetes blanques amb botifarra esparracada Fruita variada i Pa Integral Kcal: 586 Lip: 19,89 Prot: 25,00 HC: 76,16
15 Amanida d'arròs (pastanaga, ceba, blat de moro) Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral Kcal: 667 Lip: 22,96 Prot: 15,04 HC: 100,16	16 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Llom arrebossat casolà Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 813 Lip: 29,85 Prot: 43,27 HC: 91,76	17 Vichyssoise s/llet ni derivats Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet) Patata dau Fruita variada i Pa Integral Kcal: 671 Lip: 20,68 Prot: 28,14 HC: 90,15	18 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Pollastre a la jardinera Fruita variada i Pa Integral Kcal: 827 Lip: 23,49 Prot: 36,34 HC: 94,01	19 MENÚ FI DE CURS Vermut (Xips i Olives) Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre arrebossat casolà amb amanida Gelat s/al·lèrgens i Pa Integral Kcal: 909 Lip: 43,12 Prot: 36,52 HC: 92,47

DIA ESPECIAL

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

Dilluns

1 Trinxat de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures i carn magra
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 811 **Lip:** 20,36 **Prot:** 33,82 **HC:** 116,41

8 Mongeta verda amb patata
Panini de gall dindi casolà
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 587 **Lip:** 18,91 **Prot:** 17,48 **HC:** 83,86

15 Amanida d'arròs (pastanaga, ceba, blat de moro)
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 667 **Lip:** 22,96 **Prot:** 15,04 **HC:** 100,16

Dimarts

2 Crema de carabassa, ceba i patata
Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella amb formatge ratllat
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 809 **Lip:** 28,48 **Prot:** 23,76 **HC:** 111,90

9 Espirals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, nata)
Pit de gall dindi a la planxa
Patata panadera
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 770 **Lip:** 21,67 **Prot:** 35,70 **HC:** 106,41

16 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Llom arrebossat casolà
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 813 **Lip:** 29,85 **Prot:** 43,27 **HC:** 91,76

Dimecres

3 Arròs 3 delícies casolà
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

Kcal: 624 **Lip:** 19,54 **Prot:** 17,84 **HC:** 94,07

10 Arròs napolitana (tomàquet)
Pernilets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 767 **Lip:** 32,67 **Prot:** 30,76 **HC:** 87,27

17 Vichyssoise (porro, patata, nata)
Pit de gall dindi a la planxa
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 673 **Lip:** 22,34 **Prot:** 28,62 **HC:** 86,08

Dijous

4 Amanida de pasta (pastanaga, ceba, olives)
Pit de gall dindi a la planxa
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 729 **Lip:** 22,81 **Prot:** 31,91 **HC:** 95,88

11 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 643 **Lip:** 23,93 **Prot:** 22,94 **HC:** 80,71

18 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 741 **Lip:** 31,97 **Prot:** 25,71 **HC:** 83,35

Divendres

5 Cigrons a la jardinera (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 747 **Lip:** 24,75 **Prot:** 35,14 **HC:** 82,45

12 Amanida russa amb maionesa
Mongetes blanques amb botifarra esparracada
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 586 **Lip:** 19,89 **Prot:** 25,00 **HC:** 76,16

19 MENÚ FI DE CURS
Vermut (Xips i Olives)
Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Pollastre arrebossat casolà amb amanida
Gelats i Pa Integral

Kcal: 971 **Lip:** 45,42 **Prot:** 37,52 **HC:** 101,87

DIA ESPECIAL

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1	Trinxat de bròquil i patata Llenties estofades amb verdures i pollastre halal Fruita variada i Pa Integral Kcal: 811 Lip: 20,36 Prot: 33,67 HC: 116,41	2	Crema de carabassa, ceba i patata Macarrons integrals a la bolonyesa de pollastre halal amb formatge ratllat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 801 Lip: 26,68 Prot: 27,15 HC: 108,60	3	Arròs 3 delícies casolà Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral Kcal: 624 Lip: 19,54 Prot: 17,84 HC: 94,07	4	Amanida de pasta (pastanaga, ceba, olives) Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana Patata dau Fruita variada i Pa Integral Kcal: 724 Lip: 24,09 Prot: 25,97 HC: 97,86	5	Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga) Pollastre halal al forn amb crosta de mel Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 700 Lip: 24,75 Prot: 35,14 HC: 82,45
8	Mongeta verda amb patata Pizza de tonyina casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 770 Lip: 23,39 Prot: 25,15 HC: 111,16	9	Espirals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, nata) Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera Fruita variada i Pa Integral Kcal: 750 Lip: 19,71 Prot: 28,85 HC: 111,55	10	Arròs napolitana (tomàquet) Pernilets de pollastre halal amb cítrics Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral Kcal: 767 Lip: 32,67 Prot: 30,76 HC: 87,27	11	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 684 Lip: 26,35 Prot: 27,70 HC: 80,71	12	Amanida russa amb maionesa Mongetes blanques estofades amb verdures i pollastre halal Fruita variada i Pa Integral Kcal: 669 Lip: 20,74 Prot: 29,50 HC: 88,82
15	Amanida d'arròs (pastanaga, ceba, blat de moro) Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral Kcal: 667 Lip: 22,96 Prot: 15,04 HC: 100,16	16	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Croquetes de bacallà Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 777 Lip: 28,39 Prot: 25,95 HC: 102,06	17	Vichyssoise (porro, patata, nata) Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet) Patata dau Fruita variada i Pa Integral Kcal: 688 Lip: 22,18 Prot: 28,38 HC: 90,64	18	Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Pollastre halal a la jardineria Fruita variada i Pa Integral Kcal: 827 Lip: 23,49 Prot: 36,34 HC: 94,01	19	DIA ESPECIAL MENÚ FI DE CURS Vermut (Xips i Olives) Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre halal arrebossat casolà amb amanida Gelats i Pa Integral Kcal: 971 Lip: 45,42 Prot: 37,52 HC: 101,87

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>1 Trinxat de bròquil i patata</p> <p>Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 778 Lip: 19,34 Prot: 27,82 HC: 116,41</p>	<p>2 Crema de carabassa, ceba i patata</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties i formatge ratllat</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 817 Lip: 25,38 Prot: 24,90 HC: 117,89</p>	<p>3 Arròs 3 delícies casolà</p> <p>Truita de carabassó i ceba casolana</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral</p> <p>Kcal: 624 Lip: 19,54 Prot: 17,84 HC: 94,07</p>	<p>4 Amanida de pasta (pastanaga, ceba, olives)</p> <p>Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana</p> <p>Patata dau</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 724 Lip: 24,09 Prot: 25,97 HC: 97,86</p>	<p>5 Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga)</p> <p>Truita francesa casolana</p> <p>Amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 670 Lip: 26,19 Prot: 27,71 HC: 79,09</p>
<p>8 Mongeta verda amb patata</p> <p>Pizza de tonyina casolana</p> <p>Amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 770 Lip: 23,39 Prot: 25,15 HC: 111,16</p>	<p>9 Espirals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, nata)</p> <p>Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 750 Lip: 19,71 Prot: 28,85 HC: 111,55</p>	<p>10 Arròs napolitana (tomàquet)</p> <p>Remenat d'ous i patates</p> <p>Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral</p> <p>Kcal: 869 Lip: 38,06 Prot: 24,19 HC: 105,50</p>	<p>11 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga</p> <p>Truita de tonyina casolana</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 684 Lip: 26,35 Prot: 27,70 HC: 80,71</p>	<p>12 Amanida russa amb maionesa</p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures (pebrots, ceba, pastanaga)</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 635 Lip: 20,47 Prot: 22,06 HC: 88,82</p>
<p>15 Amanida d'arròs (pastanaga, ceba, blat de moro)</p> <p>Truita de carabassó i ceba casolana</p> <p>Amanida d'enciam i sèsam</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 667 Lip: 22,96 Prot: 15,04 HC: 100,16</p>	<p>16 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)</p> <p>Croquetes de bacallà</p> <p>Amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 777 Lip: 28,39 Prot: 25,95 HC: 102,06</p>	<p>17 Vichyssoise (porro, patata, nata)</p> <p>Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet)</p> <p>Patata dau</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 688 Lip: 22,18 Prot: 28,38 HC: 90,64</p>	<p>18 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga</p> <p>Truita francesa casolana</p> <p>Amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 652 Lip: 25,53 Prot: 20,31 HC: 81,01</p>	<p>19 MENÚ FI DE CURS</p> <p>Vermut (Xips i Olives)</p> <p>Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga</p> <p>Lluç arrebossat casolà amb amanida</p> <p>Gelat i Pa Integral</p> <p>Kcal: 781 Lip: 38,00 Prot: 24,94 HC: 83,08</p> <p>DIA ESPECIAL</p>

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

Dilluns

1 Trinxat de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 778 **Lip:** 19,34 **Prot:** 27,82 **HC:** 116,41

8 Mongeta verda amb patata
Pizza de verdures i formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 764 **Lip:** 23,90 **Prot:** 21,95 **HC:** 111,82

15 Amanida d'arròs (pastanaga, ceba, blat de moro)
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 667 **Lip:** 22,96 **Prot:** 15,04 **HC:** 100,16

Dimarts

2 Crema de carabassa, ceba i patata
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties i formatge ratllat
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 817 **Lip:** 25,38 **Prot:** 24,90 **HC:** 117,89

9 Espirals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, nata)
Hamburguesa vegana
Patata panadera
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 864 **Lip:** 29,67 **Prot:** 25,38 **HC:** 120,49

16 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Croquetes d'espinacs
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 842 **Lip:** 35,09 **Prot:** 25,55 **HC:** 103,06

Dimecres

3 Arròs 3 delícies casolà
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral

Kcal: 624 **Lip:** 19,54 **Prot:** 17,84 **HC:** 94,07

10 Arròs napolitana (tomàquet)
Remenat d'ous i patates
Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral

Kcal: 869 **Lip:** 38,06 **Prot:** 24,19 **HC:** 105,50

17 Vichyssoise (porro, patata, nata)
Cigrons saltats amb tomàquet
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 1.006 **Lip:** 28,92 **Prot:** 34,84 **HC:** 146,91

Dijous

4 Amanida de pasta (pastanaga, ceba, olives)
Hamburguesa vegana
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 823 **Lip:** 30,81 **Prot:** 21,59 **HC:** 109,96

11 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 643 **Lip:** 23,93 **Prot:** 22,94 **HC:** 80,71

18 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 652 **Lip:** 25,53 **Prot:** 20,31 **HC:** 81,01

Divendres

5 Cigrons a la jardinera (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 670 **Lip:** 26,19 **Prot:** 27,71 **HC:** 79,09

12 Amanida russa amb maionesa
Mongetes blanques estofades amb verdures (pebrots, ceba, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 635 **Lip:** 20,47 **Prot:** 22,06 **HC:** 88,82

19 MENÚ FI DE CURS
Vermut (Xips i Olives)
Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Hamburguesa vegana
Gelats i Pa Integral

Kcal: 844 **Lip:** 39,98 **Prot:** 20,83 **HC:** 97,00

DIA ESPECIAL

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.