




<p>LA FRUITA ÉS DE TEMPORADA. LA VARIETAT D'AQUEST MES : POMA, PERA, PLÀTAN, TARONJA, KIWI I PRÈSSEC.</p>	<p>L'OLI D'OLIVA QUE ES SERVEIX ÉS VERGE EXTRA.</p> <p>EL PA ÉS LOCAL I ESTA INCLÒS EN TOTS ELS ÀPATS. OFERIM PA INTEGRAL UN COP PER SETMANA.</p>			<p>01</p> <p>Sopa de brou amb pasta integral</p> <p>Estofat de vedella amb salsa jardineria i daus de patata</p> <p>Fruita del temps</p> <p>692,6Kcal - Prot:40,1g - Lip:24,7g - HC:68,7g</p>
<p>04</p> <p>Pèsols saltejats</p> <p>Llom empanat amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p>692,6Kcal - Prot:40,1g - Lip:24,7g - HC:68,7g</p>	<p>05</p> <p>Macarrons ECO a la bolonyesa</p> <p>Calamar guisat amb verdures</p> <p>logurt de sabors </p> <p>650,2Kcal - Prot:32,0g - Lip:19,2g - HC:84,6g</p>	<p>06</p> <p>Crema de carbassa amb crostons de pa</p> <p>Pernilets de pollastre amb daus de poma rostits</p> <p>Fruita del temps</p> <p>600,1Kcal - Prot:29,0g - Lip:17,7g - HC:61,8g</p>	<p>07</p> <p>Cigrons amb xoriç</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>773,0Kcal - Prot:22,0g - Lip:40,0g - HC:77,0g</p>	<p>08</p> <p>Arròs tres delícies (truita, pernil dolç i pèsols)</p> <p>Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb amanida de tomàquet i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>615,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:14,3g - HC:83,5g</p>
<p>11</p> <p>Sopa de brou amb pasta integral</p> <p>Llom a la planxa amb xips de verdura</p> <p>Fruita del temps</p> <p>669,6Kcal - Prot:36,7g - Lip:22,5g - HC:63,5g</p>	<p>12</p> <p>FESTA</p>	<p>13</p> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>630,8Kcal - Prot:22g - Lip:28,3g - HC:56,3g</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara </p> <p>Salmó al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt</p> <p>705,0Kcal - Prot:31,2g - Lip:31,7g - HC:70,7g</p>	<p>15</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pit de pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>682,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:33,2g - HC60,3g</p>
<p>18</p> <p>Fideus a la cassola</p> <p>Filet de lluç arrebossat amb amanida de tomàquet i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>594,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:21,4g - HC:73,7g</p>	<p>19</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Salsitxes de porc a la planxa amb flamet d'arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>646,1Kcal - Prot:22,6g - Lip:26,2g - HC:74,9g</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur</p> <p>Bacallà al forn amb picada dall i julivert i amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>602,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:18,4g - HC:80g</p>	<p>21</p> <p>Crema de carbassó amb formatget</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>569,9Kcal - Prot:34,1g - Lip:25,0g - HC:48g</p>	<p>22</p> <p>Cassoleta de cigrons de l'hort</p> <p>Estofat de vedella amb patates a daus</p> <p>logurt</p> <p>698,5Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,8g - HC:69,8g</p>
<p>25</p> <p>Bròquil a l'allet gratinat</p> <p>Truita de carbassó amb amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>600,6Kcal - Prot:32,2g - Lip:21g - HC:65,1g</p>	<p>26</p> <p>Sopa de brou amb pasta de galets</p> <p>Gall dindi amb salsa de ceba i crema de llet</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>662,5Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,6g - HC:68,2g</p>	<p>27</p> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Hamburguesa de vedella de PROXIMITAT a la planxa amb amanida de tomàquet natural i olives</p> <p>Làctic</p> <p>662,5Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,9g - HC:57,7g</p>	<p>28</p> <p>Llenties amb verdures i arròs integral</p> <p>Anelles de calamar casolanes en tempura amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>704,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:34,8g - HC:75g</p>	<p>29</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA DE LA CASTANYADA</p> <p>Crema de carbassa, moniato i patata amb picatostes</p> <p>Pollastre rostit amb bolets</p> <p>Panellets </p>