



INSTITUT ESCOLA TRAMUNTANA

MARÇ 2026

**GCN** MENJADORS

DILLUNS -	DIMARTS -	DIMECRES -	DIJOUS -	DIVENDRES -
<p>CALORIES 605,4 KCal            PROTEINES 24,1 gr.            LÍPIDS 20,5 gr.            HIDRATS 82,4 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            AMANIDA CAPRESE            HAMBURGUESA VEGETAL            FRUITA</p>	<p>CALORIES 651,3 KCal            PROTEINES 50,6 gr.            LÍPIDS 20,0 gr.            HIDRATS 68,8 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            VERDURES AL FORN I PATATES            PEIX BLAU            FRUITA</p>	<p>CALORIES 646,6 KCal            PROTEINES 19,6 gr.            LÍPIDS 32,5 gr.            HIDRATS 69,8 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            TALLARINES AMB OLI I ORENGA            PEIX BLANC AMB SAMFAINA            FRUITA</p>	<p>CALORIES 624,5 KCal            PROTEINES 36,4 gr.            LÍPIDS 21,1 gr.            HIDRATS 72,8 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            ARROS AMB VERDURES            TRUITA FRANCESA            IOGURT</p>	<p>CALORIES 707,0 KCal            PROTEINES 38,3 gr.            LÍPIDS 24,5 gr.            HIDRATS 83,2 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            AMANIDA AMB FRUITA SECA            PIZZA VEGETAL            FRUITA</p>
DILLUNS -	DIMARTS -	DIMECRES -	DIJOUS -	DIVENDRES -
<p>CALORIES 632,8 KCal            PROTEINES 23,9 gr.            LÍPIDS 31,8 gr.            HIDRATS 63,4 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            AMANIDA VARIADA            TRUITA DE PATATES            FRUITA</p>	<p>CALORIES 619,8 KCal            PROTEINES 21,7 gr.            LÍPIDS 25,5 gr.            HIDRATS 77,9 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            FAVES AMB PERNIL            PEIX BLANC A LA PLANXA            IOGURT</p>	<p>CALORIES 640,9 KCal            PROTEINES 32,4 gr.            LÍPIDS 26,6 gr.            HIDRATS 71,5 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            SOPA D'ARRÓS I CLOÏSSES            BROQUETA DE GALL DINDI            FRUITA</p>	<p>CALORIES 748,8 KCal            PROTEINES 36,2 gr.            LÍPIDS 40,3 gr.            HIDRATS 64,6 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            MACARRONS AMB BEIXAMEL            SALMÓ AMB VERDURES            FRUITA</p>	<p>CALORIES 647,8 KCal            PROTEINES 24,4 gr.            LÍPIDS 22,2 gr.            HIDRATS 90,1 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            HUMMUS DE CIGRONS            FINGERS DE FORMATGE            FRUITA</p>
DILLUNS -	DIMARTS -	DIMECRES -	DIJOUS -	DIVENDRES -
<p>CALORIES 657,2 KCal            PROTEINES 32,4 gr.            LÍPIDS 30,4 gr.            HIDRATS 65,2 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            ARROS AMB VERDURES            PEIX BLANC            FRUITA</p>	<p>CALORIES 716,7 KCal            PROTEINES 27,9 gr.            LÍPIDS 28,0 gr.            HIDRATS 91,5 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            SOPA DE PASTA            LLOM A LA PLANXA            FRUITA</p>	<p>CALORIES 567,7 KCal            PROTEINES 20,8 gr.            LÍPIDS 19,2 gr.            HIDRATS 82,6 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            CREMA DE LLEGUMS            PIT DE POLLASTRE PLANXA            IOGURT</p>	<p>CALORIES 706,7 KCal            PROTEINES 31,9 gr.            LÍPIDS 33,6 gr.            HIDRATS 72,8 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            BROQUIL, PASTANAGA I PATATA            HAMBURGUESA DE CONILL            FRUITA</p>	<p>CALORIES 688,2 KCal            PROTEINES 41,2 gr.            LÍPIDS 22,8 gr.            HIDRATS 82,0 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            AMANIDA VARIADA            TRUITA DE PATATES            FRUITA</p>
DILLUNS -	DIMARTS -	DIMECRES -	DIJOUS -	DIVENDRES -
<p>CALORIES 647,9 KCal            PROTEINES 24,4 gr.            LÍPIDS 22,1 gr.            HIDRATS 90,0 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            HUMMUS AMB PASTANAGA            FINGERS DE POLLASTRE            FRUITA</p>	<p>CALORIES 713,2 KCal            PROTEINES 23,3 gr.            LÍPIDS 44,5 gr.            HIDRATS 58,3 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            ARROS AMB BOLETS            PEIX BLANC            FRUITA</p>	<p>CALORIES 724,0 KCal            PROTEINES 45,9 gr.            LÍPIDS 29,1 gr.            HIDRATS 71,1 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            ESPAGUETIS INTEGRALS AMB OLI            GALL DINDI AMB TOMAQUET            FRUITA</p>	<p>CALORIES 600,9 KCal            PROTEINES 22,7 gr.            LÍPIDS 31,6 gr.            HIDRATS 61,4 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            MONGETA TENDRA I PATATA            TRUITA O REMENAT AMB PERNIL            IOGURT</p>	<p>CALORIES 673,9 KCal            PROTEINES 23,1 gr.            LÍPIDS 25,1 gr.            HIDRATS 90,2 gr.</p> <p>PROPOSTA DE SOPAR            AMANIDA VERDA            CROQUETES DE BACALLA            FRUITA</p>
DILLUNS -	DIMARTS -	DIMECRES -	DIJOUS -	DIVENDRES -