

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
02

Amanida de lleties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga
Nuggets de pollastre
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
629,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:24,9g - HC:72,7g
AGS:4,9g - Sucres:20,0g - Sal:2,0g

09

Crema de llegums (mongeta blanca)
Contraçuixa de pollastre al forn
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g
AGS:3,9g - Sucres:15,0g - Sal:1,8g

16

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge
Seitons arrebossats
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
634,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:27,1g - HC:71,7g
AGS:5,0g - Sucres:20,9g - Sal:3,0g

23

Lleties amb verdures
Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g
AGS:2,5g - Sucres:16,4g - Sal:1,7g

30

Arròs tres delícies
Cinta de llonga a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
621,5Kcal - Prot:33,3g - Lip:22,5g - HC:68,7g
AGS:5,7g - Sucres:15,5g - Sal:1,9g

03

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga)
Truita de patata i ceba
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
530,2Kcal - Prot:13,7g - Lip:18,7g - HC:70,6g
AGS:2,8g - Sucres:18,1g - Sal:2,8g

10

Cigrons amb xoricet
Truita de carbassó
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
698,1Kcal - Prot:19,6g - Lip:37,5g - HC:62,7g
AGS:9,4g - Sucres:16,8g - Sal:1,9g

17

Lleties amb verdures
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g
AGS:1,6g - Sucres:19,4g - Sal:1,4g

24

Amanida d'arròs i verdures (carbassó, pastanaga, tomàquet i ceba)
Pollastre a la planxa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
605,1Kcal - Prot:33,5g - Lip:13,4g - HC:85,0g
AGS:2,5g - Sucres:16,4g - Sal:1,7g

31

Vichyssoise amb crostons
Llacets amb carn picada i formatge
Pa blanc/integral i logurt natural
659,6Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,0g - HC:93,5g
AGS:6,8g - Sucres:30,0g - Sal:1,7g

04

Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent
Pollastre al forn
Patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca
568,8Kcal - Prot:41,8g - Lip:13,4g - HC:66,2g
AGS:3,6g - Sucres:20,0g - Sal:1,6g

11

Arròs amb tomàquet
Bacallà gratinat amb flocs de blat de moro i pastanaga baby
Pa blanc/integral i logurt natural
621,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:26,0g - HC:74,5g
AGS:5,0g - Sucres:20,8g - Sal:1,5g

18

Bròquil saltejat amb patata
Gall dindi a la planxa
Carbassó arrebossat
Pa blanc/integral i Fruita fresca
631,9Kcal - Prot:40,1g - Lip:22,3g - HC:62,8g
AGS:3,3g - Sucres:16,2g - Sal:1,3g

25

Crema de carbassó amb ceba cruixent
Saltejat de cigrons amb cous cous
Pa blanc/integral i Fruita fresca
587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g
AGS:2,0g - Sucres:16,8g - Sal:1,7g

05

Paella de verdures
Caldereta de rap i calamars amb patates
Pa blanc/integral i logurt natural
638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g
AGS:5,1g - Sucres:21,2g - Sal:1,6g

12

Macarrons al pesto
Hamburguesa vegetal
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
716,6Kcal - Prot:19,0g - Lip:30,9g - HC:83,0g
AGS:5,5g - Sucres:18,1g - Sal:1,1g

19

Amanida Waldorf (patata, enciam, maionesa, poma i nous)
Botifarra a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
690,1Kcal - Prot:22,0g - Lip:39,6g - HC:57,8g
AGS:9,5g - Sucres:20,1g - Sal:3,9g

26

Macarrons amb tomàquet
Lluç a l'andalusa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Pinya colada (iogurt amb pinya, coco i cereals)

06

Tallarines napolitana
Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g
AGS:6,8g - Sucres:16,9g - Sal:2,1g

13

Mongetes verdes amb patata
Salsitxes a la planxa
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca
543,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:28,0g - HC:47,4g
AGS:7,5g - Sucres:20,4g - Sal:3,2g

20

Crema de verdures de temporada
Paella mixta
Pa blanc/integral i logurt natural
643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g
AGS:5,0g - Sucres:19,8g - Sal:3,3g

27

Mongetes verdes amb patata
Mandonguilles a la jardineria
Pa blanc/integral i Fruita fresca
605,3Kcal - Prot:23,6g - Lip:32,0g - HC:50,4g
AGS:1,0g - Sucres:19,3g - Sal:1,0g

