

Dilluns

8

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb tomàquet

Nuggets de pollastre 17-1-8-11T

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

15

Kcal Gr AGS Prot HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Botifarra de porc 16-13

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

22

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties amb arròs integral 27

Truita francesa 3

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

29

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó

Truita francesa amb formatge 18-2-3

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

Dimarts

9

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties estofades amb verdures 17

Filet de lluç al forn -4

Patata a daus T

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

16

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassa i mongeta seca -13

Truita de patates 64-3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

23

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Filet de lluç al forn -4

Patata a daus T

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

30

Kcal Gr AGS Prot HC

Macarrons integrals amb tomàquet
-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Salmó al forn T-4

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

Dimecres

10

Kcal Gr AGS Prot HC

Llaços integrals amb pesto

-1-3T-7T-8T-9-11T

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa -13

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Pollastre al forn a les fines herbes

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Amanida de pasta 26-1-3T-4-8T-11T

Salsa rosa 17-1T-2T-3-4T-5T-8T-10

Aletes de pollastre al forn 21

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

11

Dijous



18

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO amb patata i oli d'oliva

Llom al forn amb salsa de poma 16

Enciam i olives negres(opcional) 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga

Truita de carbassó i patata 38-3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

19

Kcal Gr AGS Prot HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi estofat amb pastanaga,
pèsols i xampinyons

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Tacs de rap arrebossats

-1-2-3-4-8T-11T-12T

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19