

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

8 922 Kcal 37,13 Gr 2,72 AGS 27,07 Prot 116,24 HC
Arròs amb tomàquet
Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21
Enciam 55
Fruita de temporada 19

9 733 Kcal 24,76 Gr 4,26 AGS 46,55 Prot 76,52 HC
Llenties estofades amb verdures 17
Filet de lluç al forn -4
Patata a daus T
Fruita de temporada 19

10 841 Kcal 33,25 Gr 1,96 AGS 33,75 Prot 100,12 HC
Llaços integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa -13
Enciam i blat de moro 55
Fruita de temporada 19

11

FESTIU

12 579 Kcal 25,73 Gr 3,26 AGS 17,82 Prot 63,34 HC
Crema de pastanaga
Truita de carbassó i patata 38-3
Enciam i olives negres 55
logurt natural 18-2

15 999 Kcal 47,97 Gr 20,24 AGS 43,88 Prot 96,24 HC
Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T
Formatge ratllat 18-2
Botifarra de porc 16-13
Enciam i blat de moro 55
Fruita de temporada 19

16 578 Kcal 25,88 Gr 3,33 AGS 18,48 Prot 62,14 HC
Crema de carbassa i mongeta seca -13
Truita de patates 64-3
Enciam i olives negres 55
logurt natural 18-2

17 46 Kcal 19,03 Gr 4,52 AGS 30,93 Prot 86,75 HC
Arròs amb verdures i tomàquet 27
Pollastre al forn a les fines herbes
Enciam i pastanaga ratllada 55
Fruita de temporada 19

18 359 Kcal 19,83Gr 2,59 AGS 38,98 Prot 82,42 HC
Cigrons ECO estofats amb verdures 27
Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T
Fruita de temporada 19

19 505 Kcal 13,40 Gr 2,26 AGS 29,38 Prot 63,98 HC
Bròquil i patata 37
Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampiyons
Fruita de temporada 19

22 620 Kcal 13,01 Gr 2,22 AGS 28,61 Prot 93,28 HC
Llenties amb arròs integral 27
Truita francesa 3
Enciam i blat de moro 55
Fruita de temporada 19

23 668 Kcal 27,98 Gr 4,67 AGS 34,05 Prot 66,59 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga 52
Filet de lluç al forn -4
Patata a daus T
Fruita de temporada 19

24 05 Kcal 29,56 Gr 8,85 AGS 42,46 Prot 90,17 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
Fruita de temporada 19

25 775 Kcal 31,51Gr 2,50 AGS 41,90 Prot 71,89 HC
Cigrons ECO amb patata i oli d'oliva
Llom al forn amb salsa de poma 16
Enciam i olives negres(opcional) 55
logurt natural 18-2

26 660 Kcal 18,62 Gr 3,43 AGS 33,36 Prot 88,21 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet
Peix blanc al forn 87-4
Enciam i pastanaga ratllada 55
Fruita de temporada 19

29 564 Kcal 36,34 Gr 6,48 AGS 20,05 Prot 36,97 HC
Crema de carbassó
Truita francesa amb formatge 18-2-3
Enciam i blat de moro 55
logurt natural 18-2

30 936 Kcal 20,06 Gr 5,16 AGS 55,51 Prot 124,23 HC
Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T
Formatge ratllat 18-2
Salmó al forn T-4
Enciam i pastanaga ratllada 55
Fruita de temporada 19