

Dilluns

1 949 Kcal 32,5 Gr 6,7 AGS 37,7 Prot 121,3 HC
Lenties estofades amb verdures

Hamburguesa de coliflor i formatge
1-2-3-12
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

Dimarts

2 963 Kcal 21,7 Gr 4,9 AGS 39,1 Prot 131,6 HC
Arròs amb verdures i tomàquet

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
1-4
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

Dimecres

3 784 Kcal 34,6 Gr 0,9 AGS 41,0 Prot 71,1 HC
Coliflor i patata

Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 2

Dijous

4 682 Kcal 22,0Gr 3,3 AGS 16,0 Prot 99,4 HC
Crema de carbassó

Trita de patates 3
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

Divendres

5 1.027 Kcal 23,8 Gr 7,9 AGS 49,6 Prot 153,1 HC
Macarrons integrals amb tomàquet
1-3T-8T-11T
Formatge ratllat 2
Pernilets de pollastre a l'allet

Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

8



9 785 Kcal 23,7 Gr 3,0 AGS 23,0 Prot 115,0 HC
Arròs amb tomàquet

Trita francesa 3
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 2

10 786 Kcal 32,7 Gr 14,5 AGS 33,4 Prot 84,7 HC
Bròquil i patata

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 13
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

11 684 Kcal 13,2Gr 2,4 AGS 42,5 Prot 92,0 HC
Cigrons ECO estofats amb verdures

Tacs de rap arrebossats
1-2-3-4-8T-11T-12T
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

12 1.133 Kcal 47,7 Gr 6,4 AGS 50,4 Prot 123,1 HC
Fideuà de peix i marisc
1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13
Salsa all i oli 2T-3-4T-7T-9T-10T
Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

15 1.119 Kcal 38,0 Gr 8,4 AGS 48,4 Prot 136,1 HC
Lenties estofades amb verdures

Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 3
Trita de patates(a elecció) 3
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

16 801 Kcal 21,9 Gr 2,5 AGS 41,7 Prot 117,6 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8
Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

17 719 Kcal 26,7 Gr 4,2 AGS 27,0 Prot 89,6 HC
Crema de carbassa

Broqueta d'au amb patates
1T-10T-11T-12T-13T

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

18 810 Kcal 38,4Gr 13,3 AGS 32,4 Prot 78,5 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Botifarra de porc 13

Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

19 972 Kcal 35,3 Gr 13,0 AGS 42,4 Prot 113,8 HC
Escudella de Nadal 1-3T-8-10-11T-13

Pollastre al forn amb panses i prunes
7T-9T

Patates xips
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
natilles i neules 1-2-3-7T-8-9T-12T

ALÈRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL REGLAMENT NÚM. 1169/2011 (UE) SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, LA VOSTRA CUINA DISPOSA DE LA INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN ELS MENÚS QUE S'ELABOREN.
PLAT CALENT: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.