

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5



6



7



8

1.054 Kcal 37,4Gr 0,0 AGS 47,7 Prot 129,0 HC

Macarrons integrals amb tomàquet
-1-3T-8T-11T
Formatge ratllat 18-2
Rodó de vedella al forn amb
xampinyons
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

9

808 Kcal 22,4 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 102,7 HC

Mongetes seques ECO estofades 27
Pollastre al curri amb poma
-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T
Patates al forn 99
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

12

1.047 Kcal 40,8 Gr 0,0 AGS 36,6 Prot 125,0 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de
moro i pèsols) -8
Ous al forn amb patates i tomàquet(a
elecció) 26-3
Truita de patates(a elecció) 64-3
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

13

803 Kcal 26,9 Gr 0,0 AGS 26,5 Prot 108,1 HC

Pèsols amb patates 17
Varetes de lluç 87-1-4-8T-11T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

14

635 Kcal 12,5 Gr 0,0 AGS 44,8 Prot 81,4 HC

Lenties estofades amb verdures 17
Pernilets de pollastre a l'allet 66
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

15

1.014 Kcal 23,6Gr 0,0 AGS 45,0 Prot 136,5 HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T
Formatge ratllat 18-2
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
87-1-4
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

16

552 Kcal 10,6 Gr 0,0 AGS 30,0 Prot 79,4 HC

Bròquil i patata 37
Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i
xampinyons
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19

532 Kcal 17,7 Gr 0,0 AGS 26,6 Prot 63,8 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
99-13
Botifarra de pollastre 21-1T-2T-8-13
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

20

639 Kcal 23,2 Gr 0,0 AGS 41,6 Prot 71,0 HC

Trinxat de col amb patata 50
Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

21

640 Kcal 16,7 Gr 0,0 AGS 19,2 Prot 98,3 HC

Sopa de verdures amb pasta -1-3T-8T-11T
Truita de carbassó i patata 38-3
Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

695 Kcal 18,6Gr 0,0 AGS 28,7 Prot 100,9 HC

Arròs amb tomàquet
Aletes de pollastre al forn 21
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

23

700 Kcal 13,2 Gr 0,0 AGS 52,0 Prot 78,0 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27
Salmó al forn amb salsa de pesto
-2-3-4-7T-9
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

26

697 Kcal 20,6 Gr 0,0 AGS 20,7 Prot 103,1 HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27
Truita francesa 3
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

27

703 Kcal 17,6 Gr 0,0 AGS 34,0 Prot 83,3 HC

Crema de carbassó 99
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
87-1-4
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

28

558 Kcal 10,6 Gr 0,0 AGS 28,8 Prot 82,4 HC

Coliflor i patata
Gall d'indi estofat amb verdures 21
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

29

882 Kcal 29,7Gr 0,0 AGS 41,0 Prot 111,6 HC

Pasta integral amb salsa de carbassa
-1-3T-8T-11T
Hamburguesa de vedella a la planxa
17-13
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

30

720 Kcal 16,2 Gr 0,0 AGS 50,7 Prot 87,8 HC

Lenties estofades amb verdures 17
Pollastre arrebossat 21-1-2-3-8T-11T-12T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19