

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 871 Kcal 27,5 Gr 0,0 AGS 29,9 Prot 123,6 HC

Pasta integral amb pesto

-1-2-3-7T-8T-9-11T

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55

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

logurt natural 18-2

9 738 Kcal 35,7 Gr 0,0 AGS 29,2 Prot 70,3 HC

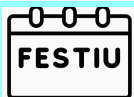
Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Botifarra de porc 16-13

Enciam i olives negres 55

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

Fruita de temporada 19

16**23** 684 Kcal 35,0 Gr 0,0 AGS 24,0 Prot 63,2 HC

Trinxat de col amb patata i bacó 50-8

Truita francesa amb formatge 18-2-3

Enciam i pastanaga ratllada 55

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

logurt natural 18-2

3 621 Kcal 18,3 Gr 0,0 AGS 32,8 Prot 84,6 HC

Bròquil i patata 37

Bacallà amb samfaina 86-1-4-8T-11T-13T

Enciam i pastanaga ratllada 55

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

Fruita de temporada 19

10 903 Kcal 35,1 Gr 0,0 AGS 44,7 Prot 93,5 HC

Llenties estofades amb verdures 17

Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

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

logurt natural 18-2

17 834 Kcal 33,3 Gr 0,0 AGS 36,2 Prot 93,1 HC

Arròs amb tomàquet

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Enciam i blat de moro (opcional) 55

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

logurt natural 18-2

24 553 Kcal 13,2 Gr 0,0 AGS 35,1 Prot 71,0 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 99-13

Tacs de rap arrebossats

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

Enciam i tomàquet 55

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

Fruita de temporada 19

4 698 Kcal 17,9 Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 101,2 HC

Arròs amb tomàquet

Pollastre amb salsa de llimona 21-13

Enciam i blat de moro 55

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

Fruita de temporada 19

11 1.000 Kcal 20,4 Gr 0,0 AGS 54,9 Prot 139,5 HC

Macarrons integrals amb tomàquet

-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Salmó al forn amb salsa de pesto

-2-3-4-7T-9

Enciam i blat de moro 55

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

Fruita de temporada 19

18 652 Kcal 19,8 Gr 0,0 AGS 26,7 Prot 88,5 HC

Sopa de verdures amb pasta -1-3T-8T-11T

Broqueta de pollastre amb patates

21-1T-10T-11T-12T-13T

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

Fruita de temporada 19

25 719 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 98,7 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8

Llom al forn amb salsa 16

Enciam i olives negres 55

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

Fruita de temporada 19

5 859 Kcal 18,6Gr 0,0 AGS 45,0 Prot 104,8 HC

Cigrons estofats amb espinacs 17

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent

87-1-4

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

Fruita de temporada 19

12 656 Kcal 21,7Gr 0,0 AGS 15,0 Prot 95,1 HC

Crema de carbassó 99

Truita de patates 64-3

Pa amb tomàquet 18-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

19 558 Kcal 10,6Gr 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

26 802 Kcal 16,8Gr 0,0 AGS 44,0 Prot 96,0 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent

87-1-4

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

Fruita de temporada 19

6 611 Kcal 26,5 Gr 0,0 AGS 23,3 Prot 67,0 HC

Crema de pastanaga 99

Salsitxes de porc a la planxa 15-13

Enciam i tomàquet 55

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

Fruita de temporada 19

13 895 Kcal 27,8 Gr 0,0 AGS 35,9 Prot 122,4 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Patates xips T

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

Fruita de temporada 19

20 725 Kcal 13,7 Gr 0,0 AGS 44,3 Prot 96,7 HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Filet de lluç arrebossat 87-1-4-8T-11T-12T

Enciam i tomàquet 55

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

Fruita de temporada 19

27 464 Kcal 16,0 Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 54,0 HC

Pasta amb tomàquet -1-3T-8T-11T

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