

Dilluns

2 621 Kcal 18,3 Gr 6,1 AGS 32,8 Prot 84,6 HCBròquil 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****9** 738 Kcal 35,7 Gr 13,6 AGS 29,2 Prot 70,3 HCMongeta 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** 598 Kcal 20,0 Gr 6,2 AGS 23,3 Prot 76,1 HCTrinxat de col amb patata i bacó **50-8**Truita francesa **3**Enciam i pastanaga ratllada **55**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**logurt natural sense lactosa **18-2**

Dimarts

3 789 Kcal 20,7 Gr 2,4 AGS 28,8 Prot 119,0 HC

Pasta integral amb tomàquet

-1-3T-8T-11T

Truita francesa **3**Enciam i olives negres **55**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**logurt natural sense lactosa **18-2****10** 914 Kcal 35,2 Gr 5,2 AGS 46,5 Prot 94,0 HCLlenties 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 sense lactosa **18-2****17** 845 Kcal 33,4 Gr 4,9 AGS 37,9 Prot 93,6 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 sense lactosa **18-2****24** 553 Kcal 13,2 Gr 1,9 AGS 35,1 Prot 71,0 HCCrema 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**

Dimecres

4 859 Kcal 18,6 Gr 4,5 AGS 45,0 Prot 104,8 HCCigrons estofats amb espinacs **17**

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent

87-1-4Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****11** 887 Kcal 14,0 Gr 1,8 AGS 50,2 Prot 130,6 HC

Macarrons integrals amb tomàquet

-1-3T-8T-11T

Salmó al forn **25-4**Enciam i blat de moro **55**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****18** 635 Kcal 19,7 Gr 6,4 AGS 24,7 Prot 87,3 HC

Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou

-8T-10

Broqueta de pollastre amb patates

21-1T-10T-11T-12T-13TPa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****25** 719 Kcal 22,1 Gr 2,0 AGS 28,6 Prot 98,7 HCArròs 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**

Dijous

5 698 Kcal 17,9Gr 5,2 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****12** 656 Kcal 21,7Gr 3,4 AGS 15,0 Prot 95,1 HCCrema 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 1,2 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 4,9 AGS 44,0 Prot 96,0 HCCigrons ECO estofats amb verdures **27**

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent

87-1-4Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19**

Divendres

6 611 Kcal 26,5 Gr 12,9 AGS 23,3 Prot 67,0 HCCrema 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 3,2 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 3,1 AGS 44,3 Prot 96,7 HCMongetes 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 6,7 AGS 25,2 Prot 54,0 HCPasta 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**