

Dilluns

2 631 Kcal 12,1 Gr 0,0 AGS 28,5 Prot 97,3 HC
Llenties estofades amb verdures 17

Truita francesa 3

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

9 700 Kcal 21,4 Gr 0,0 AGS 19,4 Prot 100,1 HC
Bròquil i patata 37

Truita de patates 64-3

Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

16 882 Kcal 32,3 Gr 0,0 AGS 26,9 Prot 112,7 HC
Llenties estofades amb verdures 17

Croquetes de espinacs
17-1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9-10T-11T-12T-14T

Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

23 582 Kcal 18,2 Gr 0,0 AGS 23,4 Prot 76,0 HC
Crema de carbassó 99

Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3

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

Dimarts

3 787 Kcal 20,8 Gr 0,0 AGS 47,3 Prot 89,5 HC
Arròs amb tomàquet

Salmó al forn amb salsa de pesto
-2-3-4-7T-9

Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

10 1.005 Kcal 24,4 Gr 0,0 AGS 39,8 Prot 139,2 HC
Pasta integral amb pesto
-1-2-3-7T-8T-9-11T

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
99-1-4

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

17 1.061 Kcal 35,8 Gr 0,0 AGS 40,3 Prot 143,3 HC
Macarrons integrals amb tomàquet
-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa -13

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

24 660 Kcal 15,5 Gr 0,0 AGS 21,3 Prot 106,9 HC
Arròs amb verdures i tomàquet 27

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

Enciam 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dimecres

4 597 Kcal 19,5 Gr 0,0 AGS 28,3 Prot 74,0 HC
Crema de pastanaga 99

Llom arrebossat 15-1-2-3-8T-11T-12T

Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

11 783 Kcal 28,0 Gr 0,0 AGS 32,3 Prot 98,1 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Enciam i olives negres(opcional) 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

18 645 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 43,6 Prot 73,2 HC
Trinxat de col amb patata 50

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

25 569 Kcal 18,6 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 58,8 HC
Sopa de peix amb pasta
-1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T

Pollastre al forn 21

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

Dijous

5 561 Kcal 10,6Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 81,7 HC
Bròquil i patata 37

Gall d'indi estofat amb verdures 21

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

12 693 Kcal 17,4Gr 0,0 AGS 41,0 Prot 87,0 HC
Cigrons ECO estofats amb espinacs 99

Pollastre amb salsa de taronja 21

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-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

26 726 Kcal 34,9Gr 0,0 AGS 28,9 Prot 70,6 HC
Trinxat de col amb patata 50

Botifarra de porc 16-13

Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Divendres

6 887 Kcal 22,3 Gr 0,0 AGS 43,8 Prot 124,8 HC
Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

13



20 714 Kcal 21,6 Gr 0,0 AGS 20,9 Prot 104,6 HC
Arròs amb tomàquet

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

27 797 Kcal 21,6 Gr 0,0 AGS 35,6 Prot 104,6 HC
Mongetes seques ECO estofades 27

Broqueta de pollastre amb patates
21-1T-10T-11T-12T-13T

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