

Dilluns

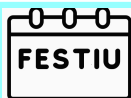
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

846 Kcal 32,5 Gr 0,0 AGS 32,3 Prot 96,7 HC

Llenties estofades amb verdures 17

Croquetes de bacallà
-1-2-3T-4-5T-6T-7T-8T-9T-10T-11T-12T-14T
Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

8

903 Kcal 26,3 Gr 0,0 AGS 28,2 Prot 137,4 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
Fruita de temporada 19

9

660 Kcal 16,1Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 78,5 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
99-13
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
99-1-4

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

10

695 Kcal 28,4 Gr 0,0 AGS 35,8 Prot 69,9 HC

Coliflor i patata

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

13

611 Kcal 21,9 Gr 0,0 AGS 34,8 Prot 70,6 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

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

Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

14

645 Kcal 21,3 Gr 0,0 AGS 16,1 Prot 91,2 HC

Crema de pastanaga 99

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

15

663 Kcal 17,2 Gr 0,0 AGS 32,1 Prot 92,8 HC

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

Pollastre amb salsa de taronja 21

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

16

801 Kcal 28,3Gr 0,0 AGS 42,0 Prot 92,3 HC

Cigrons ECO estofats amb espinacs 99

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

17

975 Kcal 20,4 Gr 0,0 AGS 51,9 Prot 136,6 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 tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

20

667 Kcal 15,0 Gr 0,0 AGS 30,6 Prot 97,2 HC

Llenties estofades amb verdures 17
Truita francesa 3

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

21

831 Kcal 18,1 Gr 0,0 AGS 30,8 Prot 116,8 HC

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

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

22

549 Kcal 10,7 Gr 0,0 AGS 29,9 Prot 78,3 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

23

829 Kcal 31,5Gr 0,0 AGS 19,6 Prot 110,8 HC

Sopa de lletres -1-3T-8T-10-11T
Croquetes de bacallà
-1-2-3T-4-5T-6T-7T-8T-9T-10T-11T-12T-14T

Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Natilla de vainilla i carquinyolis 18-1-2-3-9

24

685 Kcal 16,6 Gr 0,0 AGS 39,5 Prot 88,3 HC

Pèsols i patates saltats amb ceba 64
Pit de pollastre a la planxa amb salsa

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

27

570 Kcal 18,2 Gr 0,0 AGS 23,5 Prot 72,5 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

28

547 Kcal 16,9 Gr 0,0 AGS 26,5 Prot 68,7 HC

Trinxat de col amb patata 50

Botifarra de pollastre 21-1T-2T-8-13
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

29

699 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 48,7 Prot 82,9 HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Rap arrebossat -1-2-3-4-8T-11T-12T
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

30

