

## Dilluns

6



## Dimarts

7

914 Kcal 35,2 Gr 0,0 AGS 46,5 Prot 94,0 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 sense lactosa 18-2

## Dimecres

8

806 Kcal 19,0 Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 132,3 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

Fruita de temporada 19

## Dijous

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

## Divendres

10

702 Kcal 29,7 Gr 0,0 AGS 29,8 Prot 74,4 HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa -13

Enciam i tomàquet 55

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

Fruita de temporada 19

13

621 Kcal 22,0 Gr 0,0 AGS 36,5 Prot 71,1 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 sense lactosa 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

862 Kcal 13,9 Gr 0,0 AGS 47,2 Prot 127,8 HC

Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T

Salmó al forn 25-4

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

571 Kcal 15,2Gr 0,0 AGS 37,8 Prot 66,6 HC

Sopa de lletres -1-3T-8T-10-11T

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T

Enciam i tomàquet 55

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

natilla de vainilla de soja 17-8

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

715 Kcal 34,9 Gr 0,0 AGS 29,0 Prot 67,2 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

29

710 Kcal 14,4 Gr 0,0 AGS 50,5 Prot 83,4 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 sense lactosa 18-2

30

