

## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres



**4** 798 Kcal 35,8 Gr 0,0 AGS 23,4 Prot 91,3 HC  
Arròs amb verdures i tomàquet

Truita francesa amb formatge 2-3

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

**5** 660 Kcal 16,1 Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 78,5 HC  
Crema de carbassa i mongeta seca 13

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4

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

**6** 1.107 Kcal 39,4 Gr 0,0 AGS 38,3 Prot 147,8 HC  
Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T

Salsa rosa 1T-2T-3-4T-5T-8T-10  
Falafel a la jardinera 1T-3T-8T-9T-12T

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

**7** 847 Kcal 29,5Gr 0,0 AGS 34,1 Prot 106,3 HC  
Llenties estofades amb verdures

Hamburguesa de coliflor i formatge 1-2-3-12

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

**8** 653 Kcal 17,7 Gr 0,0 AGS 34,9 Prot 83,8 HC  
Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

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



**12** 817 Kcal 23,7 Gr 0,0 AGS 39,7 Prot 109,1 HC  
Pasta integral amb pesto 1-2-3-7T-8T-9-11T

Salsitxes de pollastre a la planxa 2T-13  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
logurt natural 2

**13** 744 Kcal 16,6 Gr 0,0 AGS 26,8 Prot 110,1 HC  
Mongetes seques ECO estofades

Truita de carbassó i patata 3  
Enciam i blat de moro  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**14** 691 Kcal 25,5Gr 0,0 AGS 37,7 Prot 73,7 HC  
Amanida russa 3-4

Gall d'indi estofat amb xampinyons

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

**15** 697 Kcal 17,4 Gr 0,0 AGS 33,4 Prot 99,1 HC  
Arròs amb tomàquet

Pernilets de pollastre a l'allet  
Enciam i tomàquet  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**18** 962 Kcal 21,9 Gr 0,0 AGS 40,3 Prot 131,7 HC  
Espirals amb tomàquet 1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 2  
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4

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

**19** 682 Kcal 20,4 Gr 0,0 AGS 39,3 Prot 81,5 HC  
Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro

Pollastre arrebossat 1-2-3-8T-11T-12T

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

**20** 727 Kcal 17,9 Gr 0,0 AGS 29,2 Prot 109,7 HC  
Cigrans ECO estofats amb espinacs

Truita francesa 3

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

**21** 989 Kcal 38,0Gr 0,0 AGS 24,9 Prot 135,3 HC  
Arròs amb xampinyons i tomàquet

Falafel 1T-3T-8T-9T-12T

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

**22** 635 Kcal 18,7 Gr 0,0 AGS 43,8 Prot 59,2 HC  
Mongeta tendra, patata i pastanaga

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

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

**25** 711 Kcal 16,6 Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 104,8 HC  
Llenties estofades amb verdures

Truita de patates 3

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

**26** 589 Kcal 13,4 Gr 0,0 AGS 36,2 Prot 76,8 HC  
Coliflor i patata

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

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

**27** 755 Kcal 39,1 Gr 0,0 AGS 26,3 Prot 88,4 HC  
Gaspatxo (a elecció) 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-13

Crema de pastanaga(a elecció)  
Broqueta de pollastre amb patates 1T-10T-11T-12T-13T

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

**28** 771 Kcal 28,0Gr 0,0 AGS 32,4 Prot 94,7 HC  
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8

Rodó de vedella al forn amb xampinyons  
Enciam i olives negres(opcional)  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**29** 936 Kcal 25,3 Gr 0,0 AGS 44,6 Prot 130,2 HC  
Macarrons integrals amb tomàquet 1-8T-11T

Formatge ratllat 2  
Pollastre al curri amb poma 1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T

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

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.  
EN COMPLIMENT AL REGLAMENT NÚM. 1169/2011 (UE) SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, LA VOSTRA CUINA DISPOSA DE LA INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN ELS MENÚS QUE S'ELABOREN.  
PLAT CALENT: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.  
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.  
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.