

Dilluns

1 668 Kcal 21,2 Gr 3,1 AGS 16,5 Prot 96,8 HC

Crema de carbassó

Truita de patates **3**Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**8** 859 Kcal 35,2 Gr 6,8 AGS 21,5 Prot 110,9 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Truita francesa amb formatge **2-3**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**15** 705 Kcal 29,4 Gr 1,2 AGS 29,3 Prot 75,7 HCBròquil i patata
Salsitxes de porc a la planxa **13**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

Dimarts

2 844 Kcal 22,1 Gr 4,0 AGS 28,9 Prot 126,4 HC

Arròs amb tomàquet

Llibrets de llong 1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T-13T

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**9** 638 Kcal 16,5 Gr 2,5 AGS 43,8 Prot 66,8 HCCrema de carbassa i mongeta seca **13**Salmó al forn amb salsa de pesto
2-3-4-7T-9Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**16** 761 Kcal 16,7 Gr 2,3 AGS 33,5 Prot 116,4 HCArròs amb tomàquet
Rap arrebossat 1-2-3-4-8T-11T-12TEnciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

Dimecres

3 838 Kcal 16,6 Gr 3,5 AGS 43,7 Prot 107,9 HC

Cigrans ECO estofats amb verdures

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
1-4Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**10** 974 Kcal 30,1 Gr 4,2 AGS 52,3 Prot 119,5 HC

Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T

Salsa rosa 1T-2T-3-4T-5T-8T-10
Pit de pollastre a la planxa amb salsaEnciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**17** 733 Kcal 17,9 Gr 2,7 AGS 29,8 Prot 108,6 HCMongetes 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

Dijous

4 952 Kcal 30,9Gr 5,7 AGS 48,8 Prot 117,9 HCPasta integral amb pesto
1-2-3-7T-8T-9-11T
Pollastre al forn a les fines herbesEnciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural **2****11** 737 Kcal 20,9Gr 1,8 AGS 50,8 Prot 87,6 HC

Llenties estofades amb verdures

Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T

Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural **2****18** 743 Kcal 27,6Gr 4,3 AGS 37,5 Prot 81,9 HCAmanida russa 3-4
Gall d'indi estofat amb verduresPa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

Divendres

5 632 Kcal 13,0 Gr 2,3 AGS 31,0 Prot 92,9 HCAmanida de patata, olives, tomàquet i
blat de moro
Gall d'indi estofat amb verduresPa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**12** 1.349 Kcal 66,0 Gr 14,7 AGS 51,1 Prot 132,5 HCHamburguesa de vedella amb
pa,enciam i tomàquet(ketchup al gust)
1-2T-3T-7T-8T-9T-10-11T-12-13Croquetes de bacallà
1-2-3T-4-5T-6T-7T-8T-9T-10T-11T-12T-14T
Patates xips
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada**19** 1.022 Kcal 44,5 Gr 8,1 AGS 44,4 Prot 109,7 HCMeló amb pernil **13**
Fideuà de peix i marisc
1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13
Salsa all i oli 2T-3-4T-7T-9T-10TPa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Gelats

ALÈRGENOS (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.