

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 639 Kcal 26,6 Gr 0,0 AGS 24,7 Prot 71,2 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Salsitxes de porc a la planxa **13**

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

12

FESTIU

19 641 Kcal 23,9 Gr 0,0 AGS 18,6 Prot 80,4 HC

Crema de pastanaga

Truita de patates **3**

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

26 650 Kcal 18,9 Gr 0,0 AGS 26,2 Prot 87,3 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

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

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

6 851 Kcal 30,3 Gr 0,0 AGS 25,4 Prot 111,5 HC

Llenties estofades amb verdures

Croquetes de espinacs
1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9-10T-11T-12T-14T
Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

13 752 Kcal 22,9 Gr 0,0 AGS 22,9 Prot 109,2 HC

Arròs amb tomàquet

Truita francesa **3**

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

20 744 Kcal 22,7 Gr 0,0 AGS 28,0 Prot 104,5 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Llom al forn amb salsa de poma

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

27 769 Kcal 13,1 Gr 0,0 AGS 42,2 Prot 99,0 HC

Llenties estofades amb verdures

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

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

7 755 Kcal 24,5 Gr 0,0 AGS 21,4 Prot 105,6 HC

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

Truita de carbassó i patata **3**

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

14 768 Kcal 26,5 Gr 0,0 AGS 41,2 Prot 89,1 HC

Cigrons estofats amb verdures

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

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

21 560 Kcal 10,4 Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 84,2 HC

Mongetes seques estofades amb verdures

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

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

28 787 Kcal 31,4 Gr 0,0 AGS 19,4 Prot 104,0 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Truita francesa amb formatge **2-3**

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

1 698 Kcal 16,8Gr 0,0 AGS 22,4 Prot 112,4 HC

Arròs amb tomàquet

Filet de lluç enfarinat **1-4-8T-11T-12T**

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

8 665 Kcal 15,9Gr 0,0 AGS 29,1 Prot 81,9 HC

Crema de verdures

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

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

15 513 Kcal 10,3Gr 0,0 AGS 21,2 Prot 83,8 HC

Coliflor ECO gratinada amb beixamel i formatge **1-2-8T-11T**

Estofat de bacallà amb patates **4**

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

22 570 Kcal 12,6Gr 0,0 AGS 30,0 Prot 79,4 HC

Bròquil ECO i patata

Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampinyons

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

29 937 Kcal 22,0Gr 0,0 AGS 52,1 Prot 124,0 HC

Macarrons integrals amb bolonyesa de carn **1-8T-11T-13**

Formatge ratllat **2**

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

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

2 646 Kcal 29,4 Gr 0,0 AGS 27,3 Prot 65,2 HC

Crema de carbassó

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa **13**

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

9 763 Kcal 16,7 Gr 0,0 AGS 35,5 Prot 116,6 HC

Pasta integral amb salsa de carbassa **1-8T-11T**

Pollastre al curri amb poma **1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T**

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

16 779 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 39,4 Prot 103,4 HC

Tallarines amb verdures i salsa de soja **1-3T-8-11T**

Pollastre al forn

Enciam i llavors de gira-sol **9**

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

23 724 Kcal 23,5 Gr 0,0 AGS 33,6 Prot 92,8 HC

Sopa d'au amb pasta integral **1-8T-10-11T**

Pollastre al forn amb salsa de moniato

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

30

FESTIU

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacaueu 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 101-Llet

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 > 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.