

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

7

8

9

10

11

960 Kcal 36,2 Gr 2,9 AGS 29,4 Prot 124,3 HC

Arròs amb tomàquet
Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet)
Enciam i llavors de gira-sol 9
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

757 Kcal 13,2 Gr 3,3 AGS 42,4 Prot 95,6 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

885 Kcal 30,6Gr 14,6 AGS 34,5 Prot 116,6 HC

Pasta integral amb tomàquet 1-8T-11T
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 2T-13
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

14

15

16

17

18

645 Kcal 24,2 Gr 6,5 AGS 21,9 Prot 77,8 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13
Truita de patates 3
Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 2

916 Kcal 35,9 Gr 13,4 AGS 35,2 Prot 111,4 HC

Pasta integral amb tomàquet 1-8T-11T
Botifarra de porc 2T-13
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

673 Kcal 17,2 Gr 2,0 AGS 40,3 Prot 94,1 HC

Cigrons estofats amb verdures
Bacallà amb samfaina 1-4-8T-11T-13T
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

682 Kcal 17,9Gr 4,5 AGS 31,6 Prot 96,3 HC

Arròs amb verdures i tomàquet
Pollastre al forn a les fines herbes
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

558 Kcal 12,7 Gr 2,2 AGS 30,2 Prot 76,0 HC

Bròquil ECO i patata
Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

21

22

23

24

25

659 Kcal 14,2 Gr 2,5 AGS 30,4 Prot 97,6 HC

Llenties estofades amb verdures
Truita francesa 3
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

720 Kcal 16,1 Gr 3,9 AGS 31,5 Prot 91,0 HC

Mongeta tendra ECO, patata i pastanaga
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 1-4
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

654 Kcal 21,5 Gr 4,3 AGS 43,4 Prot 68,4 HC

Mongetes seques estofades amb verdures
Llom al forn amb salsa de poma
Enciam i olives negres(opcional)
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 2

832 Kcal 25,8Gr 2,0 AGS 47,9 Prot 98,7 HC

Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T
Aletes de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

678 Kcal 14,5 Gr 2,2 AGS 30,4 Prot 104,0 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet
Rap arrebossat 1-2-3-4-8T-11T-12T
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

28

29

30

624 Kcal 16,5 Gr 4,1 AGS 45,1 Prot 60,5 HC

Coliflor i patata
Salmó al forn 4
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 2

871 Kcal 18,5 Gr 3,2 AGS 27,4 Prot 147,9 HC

Macarrons integrals amb tomàquet 1-8T-11T
Truita francesa 3
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

734 Kcal 17,2 Gr 2,0 AGS 45,2 Prot 95,8 HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva
Pit de pollastre amb salsa d'ametles 7T-9
Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada

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.