

DILLUNS

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

Amanida
Arròs amb verdures
Truita francesa
Lacti
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Fajitas de verdures i pollastre
Fruita de temporada

DIMARTS

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

Amanida
Fesols a l'inglesa
Llonganisses d'au amb samfaina de
verdures
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Salmó en salsa de mostassa amb ceba i creïlla
Fruita de temporada

DIMECRES

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

Amanida
Sopa d'olla amb meravella
Contracuixa de pollastre en salsa de
xampinyons
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Bollit de creïlla, bajoca verda i carlota
Truita francesa
Fruita de temporada

DIJOUS

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

Amanida
Tallarins amb pollastre i tomaca
Skipper de bacallà
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb xampinyons, tomaca i formatge fresc
Fruita de temporada

DIVENDRES

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

Amanida
Crema de carabassa
Goulash de magre amb creïlles i pésols
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de fideus, verdures i ou dur
Fruita de temporada

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

Amanida
Arròs amb fesols i naps
Truita de creïlla
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Wrap d'ou i carabasseta
Fruita de temporada

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

Amanida
Sopa de fideus
Mandonguilles mixtes en salsa de
carabassa
Fruita de temporada
Pa de ségol

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburgueses de floridol
i formatge amb arròs basmati
Fruita de temporada



562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Amanida
Espirals amb bolonyesa
Gall al forn amb salsa de ceba
Lacti
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Empanada casolana de samfaina i ou dur
Fruita de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

Amanida
Crema de verdures
Hamburguesa de pollastre amb creïlles al
forn
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta gratinada amb xampinyons
Fruita de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

Amanida
Fesols blancs amb verdures
Contracuixa de pollastre en salsa
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Carabassí farcit de carn picada i quinoa
Fruita de temporada

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Amanida
Macarrons amb picadillo
Lluç en salsa
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada de pasta
Croquetes casolanes de peix
Fruita de temporada

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

Amanida
Sopa Juliana
Llomello adobat a la jardineria amb creïlles
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de verdures
Salmó en salsa de soja
Fruita de temporada

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

Amanida
Crema de carabasseta
Truita francesa amb fesols tendres amb all
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i arròs
Fruita de temporada

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Amanida
Cigrons a la mediterrània
Pollastre a l'estil grec
logurt greg
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures
Crep de titot i formatge
Fruita de temporada



729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Amanida
Arròs amb tomaca i ou cuit
Nuggets de bròcoli i formatge
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pizza de floridol amb creïlles dau
Fruita de temporada

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g

Amanida
Crema de verdures
Contracuixa de pollastre a la mel
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Nuggets de peix casolà amb moniato al forn i creïlles dau
Fruita de temporada

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

Amanida
Macarrons amb samfaina de verdures
Abadejo en salsa verda amb pésols al
vapor
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Mandonguilles de titot en salsa de tomaca amb arròs basmati
Fruita de temporada

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

Amanida
Sopa d'olla
Croquetes de pernil
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Arròs amb verdures i trossets de salmó
Fruita de temporada

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

Amanida
Paella valenciana
Lluç en salsa
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Floridol gratinada
Ou a la planxa
Fruita de temporada

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

Amanida
Fesols amb verdures
Truita de creïlla
Lácti
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de titot amb tomaca i creïlla
Fruita de temporada

EN EL MENÚ PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana **pa integral**.
- 1 vegada a la setmana **iogurt**.

- La fruita adaptada a la **temporalitat** i **proximitat** (poma Royal, poma Golden, pera Conferència, pera Blanquilla, mandarina, plàtan, caqui).

- Potenciem els **llegums** i les **pastes** ecològiques.

