

DILLUNS

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

Amanida
Crema d'hortalisses i formatge
Estofat de pollastre a la jardineria
Pa
Lacti

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada d'arròs-Peix al forn
Fruita de temporada

DIMARTS

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

Amanida
Macarrons amb boloñesa
Abadejo en tempura
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Trita de creïlles i espinacs amb ensalada
Fruita de temporada

DIMECRES

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Amanida
Llentilles estofades amb carlota
Trita de carabasseta
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida de tomaca, tonyina, formatge fresc i orenga-Pa integral
Fruita de temporada

DIJOUS

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Amanida
Arròs al forn amb cigrons
Lluç al forn amb all i julivert
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Trosset de titot al curri amb còus còus i verdures
Fruita de temporada

DIVENDRES

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Amanida
Sopa de peix (sense clòtxines)
Mandonguilles mixtes a la jardineria
Pa
Fruita

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

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

Amanida
Arròs amb verdures
Trita francesa
Pa
Lacti

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

Jornada de les llegums

Amanida
Fesols a l'inglesa
Hamburguesa de vedella amb samfaina de verdures
Pa
Fruita

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 amb meravella
Contracuixa de pollastre amb cigrons especiats
Pa
Fruita

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
Tallarins amb pollastre i tomaca
Skipper de bacallà
Pa
Fruita

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

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

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

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

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

Amanida
Arròs amb fesols i naps
Trita de creïlla
Pa
Fruita

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

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

Amanida
Sopa de fideus
Mandonguilles mixtes en salsa de carabassa
Pa integral
Fruita

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

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

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

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

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

VIATGEM AL JAPÓ

Amanida
Crema de verdures
Contracuixa de pollastre en salsa
Fruita

Postre especial: Dorayaki

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

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

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

Amanida
Fesols blancs amb verdures
Abadejo en salsa meri
Pa
Fruita

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
Macarrones amb picada
Lluç en salsa
Pa integral
Fruita

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

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

Amanida
Sopa juliana
Llomello adobat a la jardineria amb creïlles
Pa
Lacti

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

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

Amanida
Crema de carabasseta
Trita francesa amb fesols tendres amb all
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Carabassins farcits de carn picada de pollastre i quinoa
Fruita de temporada

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

Amanida
Cigrons amb verdures
Pollastre amb all
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta gratinada amb xampinyons
Fruita de temporada

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

VIATGEM A LA XINA

Amanida de brots de soja, dacs i carlota
Arròs tres delícies (truita, carlota i all)
Nuggets de bròcoli i formatge
Galeta de la sort

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 conferencia, mandarina, plàtan, taronja, maduixa).

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

