

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01
FESTIU

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g
Amanida
Espirals integrals a la siciliana
Guisat de magre de porc amb all cabanyil
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Nuggets de peix casolans amb moniato al forn
Fruita de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g
Amanida
Arròs al forn amb cigrons
Pésols saltats amb ceba i all
Pa integral
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures-Titot a la planxa
Fruita de temporada

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g
Fesols amb verdures
Cuixa de pollastre al chilindrón amb creïlles
Pa
Iogurt natural
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Arròs amb verdures i trossets de salmó
Fruita de temporada

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g
Amanida
Crema de carabassa
Truita de creïlla i espinacs al forn
Pa integral
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures-Truita de creïlla
Fruita de temporada

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g
Amanida
Cigrons guisats amb verdures
Salmó al forn amb salsa de llima
Pa
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
Crema d'hortalisses
Hamburguesa de porc i vedella al forn amb salsa de ceba
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
Macarrons integrals a la italiana
Truita francesa
Pa integral
Iogurt natural
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Llobarro al forn amb ceba i creïlla
Fruita de temporada

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g
Amanida
Llenties amb verdures
Lluç a la mediterrània
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Bollit de creïlla, bajoca verda i carlota-Pit de pollastre a la llima
Fruita de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g
Amanida
Sopa de peix
Fricandó de pollastre a la jardineria
Pa integral
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb xampinyons, tomaca i formatge fresc
Fruita de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g
Amanida
Arròs amb tomaca i ou cuit
Cigrons crunchy
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Arròs amb verdures i ou dur
Fruita de temporada

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g
Amanida
Fesols a l'inglesa
Truita de carabasseta
Pa
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 de verdures amb creïlla
Contra cuixa de pollastre en salsa de xampinyons
Pa integral
Fruita
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
Arròs amb verdures
Abadejo en salsa verda
Pa
Iogurt natural
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada variada-Empanada casolana de samfaina, tonyina i ou dur
Fruita de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g
Amanida
Crema de carlota
Caldereta de porc a la jardineria
Pa integral
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta gratinada amb xampinyons
Fruita de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g
Amanida
Espirals integrals amb samfaina de verdures
Bolonyesa vegetal amb creïlles
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Carabassins farcits de carn picada i quinoa
Fruita de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g
Amanida
Llenties estofades amb porros
Verat a l'all i pebre
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures amb ou dur i tostons
Fruita de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g
Amanida
Vichyssoise
Pizza de pernil dolç i formatge
Pa integral
Iogurt natural
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
Arròs a la mexicana
Pollastre saltat amb all
Natxos
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Bollit de creïlla, bajoca verda i carlota-Formatge fresc
Fruita de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g
Colzets a la bolonyesa
Fesols tendres saltats
Pa integral
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb tonyina i verdures
Fruita de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g
Amanida
Cigrons estofats amb xampinyons
Truita de creïlla i ceba amb carabassa
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Lluç amb samfaina i creïlla al forn
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 Conferencia, plàtan, maduixa i meló d'alger).

- Potenciem els llegums i les pastes ecològiques.

