

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g
Amanida
Fideuà de marisc (1,3,10,6,4,2,14,12)
Truita francesa (3)
Pa
logurt natural
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Llobarro al forn amb creïlles i ceba
Fruita de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g
Amanida
Guisat de creïlles amb verdures (12)
Pernilets de pollastre a mel
Pa integral
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada Cèsar-Pa torrat amb hummus
Fruita de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g
Crema bretona (12)
Salsitxes de porc amb samfaina (12)
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa i creïlla-Peix a la planxa
Fruita de temporada

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g
Arròs integral amb tomaca i ou (3)
Pèsols saltats
Pa integral
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pit de pollastre a la planxa amb moniato i ceba al forn
Fruita de temporada

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g
Amanida
Llenties estofades (1,12)
Lluç en salsa (4,2,14)
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i arròs
Fruita de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g
Crema de carabassa (12)
Guisat de magre de porc amb all cabanyil (12)
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Verdura al forn-Pollastre en salsa de tomaca amb cous cous
Fruita de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g
Amanida
Arròs al forn amb cigrons (12,6)
Hummus de cigrons (10,11,1)
Pa integral
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada de creïlla-Peix a la planxa
Fruita de temporada

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g
Fesols amb xoriço (12,6)
Cuixa de pollastre rostida al chilindró amb creïlles (12)
Pa
logurt natural
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures-Truita de creïlla
Fruita de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g
Amanida
Espirals integrals a la siciliana (1,3,10,6)
Abadejo en salsa verda amb pèsols (4,2)
Pa integral
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Salmó amb salsa de mostassa amb ceba i arròs
Fruita de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g
Amanida
Cigrons guisats amb verdures (12)
Truita de creïlla i espinacs al forn (3)
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pollastre amb samfaina i cous cous
Fruita de temporada

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g
Amanida
Sopa de peix (1,3,6,10,4,2,14,12)
Mandonguilles vegetals en salsa (6)
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Coliflor gratinada i ou a la planxa amb creïlla
Fruita de temporada

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g
Amanida
Pizza de pernil dolç i formatge (1,6,7,4,10)
Llenties amb verdures (1,12)
Pa integral
logurt natural
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de salmó amb tomaca i pa
Fruita de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g
Amanida
Macarrons integrals a l'italiana (1,3,6,10,7)
Truita de creïlla i ceba (3)
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Salmó amb salsa de mostassa amb ceba i arròs
Fruita de temporada

Leyenda de alérgenos:

1 Gluten
2 Crustáceos
3 Huevos
4 Pescado
5 Cacahuets

6 Soja
7 Leche
8 Frutos de cáscara
9 Apio
10 Mostaza

11 Sésamo
12 Dióxido de azufre y sulfitos
13 Altramuces
14 Moluscos

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.

