

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

*Mongeta verda amb patata
Cigrons amb verdures*

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

510,6Kcal - Prot:22,7g - Lip:14,6g - HC:65,3g
AGS:4,1g - Sucres:12,2g - Sal:2,0g

02

*Amanida de pasta
Lluç a la romana
Amanida de tomàquet i enciam*

Pa blanc/integral i Fruita fresca de temporada

589,2Kcal - Prot:25,6g - Lip:17,4g - HC:78,8g
AGS:2,9g - Sucres:16,9g - Sal:2,2g

03

*Crema Saint Germain (pèsols i porro)
Pollastre rostit al forn amb herbes provençals
Pebrots verds al forn*

Pa blanc/integral i Fruita fresca de temporada

549,5Kcal - Prot:28,0g - Lip:17,1g - HC:63,7g
AGS:3,8g - Sucres:25,8g - Sal:1,6g

04

*Llenties amb verdures
Truita de tonyina
Enciam i olives*

Pa blanc/integral i Fruita fresca de temporada

642,8Kcal - Prot:32,0g - Lip:24,1g - HC:69,2g
AGS:5,1g - Sucres:18,0g - Sal:2,4g

07

*Pèsols saltejats amb patates
Truita francesa amb formatge
Enciam i daus de formatge*

Pa blanc/integral i Fruita fresca de temporada

628,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:25,9g - HC:62,3g
AGS:8,1g - Sucres:22,1g - Sal:2,4g

08

*Mongetes blanques estofades amb verdures
Salsitxes a la planxa
Barreja d'enciams (romana i iceberg) amb tomàquet*

Pa blanc/integral i Fruita fresca de temporada

702,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:28,8g - HC:71,7g
AGS:7,5g - Sucres:21,0g - Sal:3,7g

09

*Crema de carbassa
Gall indi amb salsa de formatges
Patata al forn*

Pa blanc/integral i Fruita fresca de temporada

610,8Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,0g - HC:66,2g
AGS:6,7g - Sucres:20,5g - Sal:2,3g

10

*Espirals al pesto
Filet de lluç al forn
Enciam i blat de moro*

Pa blanc/integral i Fruita fresca de temporada

783,9Kcal - Prot:31,2g - Lip:31,6g - HC:88,7g
AGS:5,9g - Sucres:18,0g - Sal:2,0g

11

*Amanida de patata, tomàquet, pebrot i ceba
Cigrons amb espinacs*

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

591,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:12,8g - HC:89,5g
AGS:3,2g - Sucres:11,7g - Sal:1,6g

14

*Amanida de llenties
Truita de patates
Enciam i tomàquet*

Pa blanc/integral i Fruita fresca de temporada

553,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:21,8g - HC:60,3g
AGS:4,3g - Sucres:16,8g - Sal:3,2g

15

*Espaguetis amb salsa napolitana
Filet de lluç a la romana
Mezclum amb olives negres*

Pa blanc/integral i Fruita fresca de temporada

565,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:15,3g - HC:77,7g
AGS:2,2g - Sucres:17,5g - Sal:1,9g

16

*Arròs saltejat amb bolets
Pernilets de pollastre amb herbes provençals
Enciam i pastanaga*

Pa blanc/integral i Fruita fresca de temporada

597,5Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,9g - HC:82,3g
AGS:4,0g - Sucres:15,6g - Sal:1,6g

17

*Crema de pastanaga
Croquetes de pollastre
Enciam i blat de moro*

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

524,3Kcal - Prot:14,3g - Lip:20,5g - HC:65,7g
AGS:4,7g - Sucres:22,5g - Sal:4,0g

18

**DINAR ESPECIAL
FI DE CURS**

21

*Crema d'hortalisses d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga)
Mandonguilles guisades amb xampinyons*

Pa blanc/integral i Fruita fresca de temporada

815,3Kcal - Prot:25,1g - Lip:43,5g - HC:74,8g
AGS:3,5g - Sucres:21,9g - Sal:1,8g

22

*Arròs amb tomàquet
Truita de formatge*

Pa blanc/integral i Fruita fresca de temporada

23

24

25

28

29

30

**BONES VACANCES
A TOTS !!**

