

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

Crema de verdures de temporada
Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada)
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
548,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:10,0g - HC:87,1g
AGS:1,6g - Sucres:22,2g - Sal:1,3g

Sopa de peix amb arròs
Croquetes de pernil
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
569,0Kcal - Prot:16,0g - Lip:17,6g - HC:83,1g
AGS:2,7g - Sucres:20,7g - Sal:3,3g

Llenties amb verdures
Gall dindi a la planxa
Carbassó arrebossat
Pa blanc/integral i Fruita fresca
606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g
AGS:3,3g - Sucres:18,4g - Sal:1,4g

Paella mixta
Truita francesa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural
597,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:78,5g
AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:1,6g

JORNADA LA Cerdanya
Trinxat de la Cerdanya
Botifarra amb seques
Pa blanc/integral i Crema catalana

17

18

19

20

21

Minestra bullida
Truita de patates
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
547,8Kcal - Prot:18,3g - Lip:19,5g - HC:70,2g
AGS:2,5g - Sucres:20,4g - Sal:2,9g

Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g
AGS:2,3g - Sucres:15,0g - Sal:1,4g

Cigrons amb patates
Vedella a la jardinera
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g
AGS:3,0g - Sucres:17,0g - Sal:1,2g

Macarrons integrals a la carbonara
Bacallà al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g
AGS:10,0g - Sucres:22,1g - Sal:2,3g

Taco de verdures amb salsa barbacoa
Llenties amb verdures i tofu
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g
AGS:2,3g - Sucres:20,3g - Sal:1,7g

24

25

26

27

28

Espirals a la bolonyesa vegetal
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g
AGS:5,8g - Sucres:17,7g - Sal:1,6g

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)
Truita de tonyina
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
594,2Kcal - Prot:22,0g - Lip:24,8g - HC:68,4g
AGS:5,4g - Sucres:15,7g - Sal:2,2g

Sopa d'au amb estrelles
Mongetes blanques saltejades amb verdures i pernil dolç
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g
AGS:0,6g - Sucres:17,1g - Sal:1,6g

Trinxat de col amb patates
Pollastre rostit a les fines herbes
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural
597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g
AGS:5,1g - Sucres:20,8g - Sal:1,4g

Crema de verdures
Caldereta de rap i calamars amb patates
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g
AGS:1,4g - Sucres:20,0g - Sal:1,7g

31

Verdura tricolor
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g
AGS:1,4g - Sucres:21,1g - Sal:1,0g