

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01
Bròquil amb patates
Llom rostit
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g
AGS:3,2g - Sucres:16,1g - Sal:1,9g

02
Pèsols saltejats amb patata i pernil salat
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g
AGS:6,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g

03
**DIA DE LLIBRE
DISPOSICIÓ**

06
FESTIU

07
Sopa tèbia de verdures
Pernillets de pollastre a les herbes provençals
Patates panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca
747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g
AGS:3,9g - Sucres:17,0g - Sal:1,3g

08
Paella de verdures
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g - HC:75,7g
AGS:7,6g - Sucres:19,6g - Sal:3,3g

09
Espirals amb tomàquet
Salmó al forn
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural
560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g
AGS:4,0g - Sucres:20,5g - Sal:1,8g

10
Mongeta verda amb patata
Cigrons saltejats amb ceba i bacó
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g - HC:86,4g
AGS:3,6g - Sucres:16,9g - Sal:2,3g

13
Arròs a l'hortolana
Gall dindi a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,6Kcal - Prot:35,7g - Lip:13,6g - HC:86,9g
AGS:2,4g - Sucres:17,6g - Sal:1,4g

14
Minestra saltejada
Fideuà de marisc
-
Pa blanc/integral i logurt natural
551,7Kcal - Prot:21,8g - Lip:9,1g - HC:92,4g
AGS:4,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,6g

15
Mongetes blanques estofades
Truita de pernil dolç
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
583,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:25,4g - HC:57,6g
AGS:8,9g - Sucres:28,3g - Sal:2,2g

16
Coliflor amb beixamel
Bacallà amb samfaina
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca
598,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:31,3g - HC:49,6g
AGS:8,4g - Sucres:23,5g - Sal:4,2g

17
Crema Saint Germain (Pèsols i porro)
Botifarra a la planxa
Amanida de tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
600,6Kcal - Prot:23,7g - Lip:31,2g - HC:50,1g
AGS:8,4g - Sucres:24,4g - Sal:4,2g

20
Arròs amb tomàquet
Truita de formatge
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
616,8Kcal - Prot:23,6g - Lip:26,7g - HC:68,3g
AGS:8,1g - Sucres:16,0g - Sal:2,3g

21
**DINAR
FINAL DE CURS**

22
Mongetes verdes amb patata
Pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
515,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:13,3g - HC:59,4g
AGS:3,9g - Sucres:16,8g - Sal:1,3g

23

24

27

28

29

30

**BONES
VACANCES
A TOTS!**