

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
02
03
04
05
06
09

Crema de verdures
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps
Kcal: 719,83 - Líp: 16,68 (g)
Prot: 24,36 (g) - HC: 69,48 (g)

10

Macarrons carbonara
Filet de peix al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps
Kcal: 772,45 - Líp: 32,58 (g)
Prot: 33,65 (g) - HC: 76,5 (g)

11

Lenties estofades amb verdures
Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
iogurt
Kcal: 704,73 - Líp: 23,8 (g)
Prot: 42,98 (g) - HC: 82,08 (g)

12

Arròs amb tomàquet
Estofat de vedella amb verdures
Fruita del temps
Kcal: 842,92 - Líp: 58,2 (g)
Prot: 23,78 (g) - HC: 55,92 (g)

13

Sopa de brou amb pasta
Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
Kcal: 891,23 - Líp: 44,04 (g)
Prot: 32,89 (g) - HC: 100,91 (g)

16

Patates estofades marinera
Llom a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps
Kcal: 857,47 - Líp: 28,73 (g)
Prot: 29,94 (g) - HC: 65,71 (g)

17

FESTIU

18

Mongetes blanques estofades
Varetes de lluç amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)
Fruita del temps
Kcal: 670,51 - Líp: 29,57 (g)
Prot: 34,18 (g) - HC: 85,55 (g)

19

Paella de verdures
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Fruita del temps
Kcal: 785,68 - Líp: 35,7 (g)
Prot: 31,58 (g) - HC: 89,31 (g)

20

Fideus a la cassola
Truita d'espínacs amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps
Kcal: 631,42 - Líp: 30,85 (g)
Prot: 30,07 (g) - HC: 51,38 (g)

23

Crema de verdures
Pizza formatge i pernil cuit amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)
Fruita del temps
Kcal: 934,22 - Líp: 40,04 (g)
Prot: 31,88 (g) - HC: 100,91 (g)

24

Llenties amb verdures
Truita de formatge amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps
Kcal: 700,09 - Líp: 30,09 (g)
Prot: 35,72 (g) - HC: 70,16 (g)

25

Arròs amb tomàquet
Hamburguesa de vedella a la planxa amb verdures i patates al forn
Fruita del temps
Kcal: 842,9 - Líp: 28,87 (g)
Prot: 30,67 (g) - HC: 67,77 (g)

26

Tallarines amb salsa de tomàquet
Filet de lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
iogurt
Kcal: 677,29 - Líp: 28,24 (g)
Prot: 31,37 (g) - HC: 74,52 (g)

27

Mongetes tendres amb patates
Pollastre arrebossat amb tomàquet al forn
Fruita del temps
Kcal: 790,46 - Líp: 30,14 (g)
Prot: 39,87 (g) - HC: 90,34 (g)

30

Espaguetis a la bolonyesa
Filet de peix a la romana amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps
Kcal: 863,11 - Líp: 38,79 (g)
Prot: 42,35 (g) - HC: 86,28 (g)

31

Cigrons estofats
Llom adobat a la planxa amb tomàquet amanit
Fruita del temps
Kcal: 763,68 - Líp: 34,53 (g)
Prot: 35,5 (g) - HC: 74,26 (g)