

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
Cristina López Hernández  
Nº de Colegiada:  
CAT000304

**04**

Crema tèbia de porros  
Pollastre al forn amb patates fregides  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral  
713,2Kcal - Prot:36,4g - Lip:28,5g - HC:72,5g

**05**

Arròs a la milanesa  
Filet de bacallà al forn amb enciam, ceba,  
olives i llavors  
Fruita de temporada ecològica + Pa  
blanc/integral  
606,7Kcal - Prot:25,2g - Lip:15,4g - HC:88,3g

**06**

Mongetes tendres amb patata al vapor  
Salsitxes amb enciams variats i blat de moro  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral  
629,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:28,4g - HC:64,7g

**07**

Tirabuixons de colors amb tomàquet  
Ous gratinats amb formatge  
Iogurt natural Ametller + Pa blanc/integral  
656,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:26,1g - HC:73,4g

**08**

Amanida russa amb palets de pastanaga  
Truita francesa amb enciam i olives  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral  
800,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:49,5g - HC:57,4g

Lenties ecològiques estofades vegetarianes  
Hamburguesa vegetal amb amanida de  
tomàquet natural i oli d'oliva  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral  
682,7Kcal - Prot:23,2g - Lip:21,4g - HC:89,6g

**11**

Pèsols amb patata al vapor  
Ventresca de lluç al forn amb ceba, porro i col  
tendra  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral  
525,3Kcal - Prot:30,9g - Lip:11,6g - HC:65,0g

**12**

**FESTIU**

**13**

Tallarines integrals amb tomàquet, ceba i  
pebrot verd  
Contraçuixa de gall dindi a la planxa amb  
carbassó i albergínia  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral  
666,8Kcal - Prot:35,2g - Lip:21,3g - HC:80,2g

**14**

Risotto de xampinyons  
Truita francesa amb enciam, faves, ceba i  
tomàquet amb oli d'oliva  
Iogurt natural Ametller + Pa blanc/integral  
646,3Kcal - Prot:26,3g - Lip:26,1g - HC:74,3g

**15**

Hummus amb "pícos" integrals i dips de  
pastanaga  
Estofat de vedella a la jardinera i patates dau  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral  
755,8Kcal - Prot:33,8g - Lip:38,4g - HC:62,9g

**18**

Amanida de patata, ceba, pebrot, olives i  
tonyina  
Llenties estofades amb verdures  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral  
622,3Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,0g - HC:97,5g

**19**

Crema tèbia de pastanaga i crostons  
integrals amb mill  
Salmó a la planxa amb amanida de  
tomàquet, ceba i oli d'oliva  
Fruita de temporada ecològica + Pa  
blanc/integral  
572,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,0g - HC:67,0g

**20**

Espaguetis al pesto  
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb  
enciams variats i olives  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral  
786,8Kcal - Prot:38,0g - Lip:35,0g - HC:76,8g

**21**

Paella mixta  
Truita francesa amb amanida de pebrot verd  
i vermell i blat de moro  
Iogurt natural Ametller + Pa blanc/integral  
641,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:24,7g - HC:74,9g

**22**

Amanida de cigrons amb verdures fresques i  
vinagreta suau d'all  
Salsitxes de gall dindi al forn amb xampinyons  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral  
617,3Kcal - Prot:31,6g - Lip:20,5g - HC:69,6g

**25**

Bròquil amb patates saltejat amb ceba  
Pollastre al forn amb verdures  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral  
634,3Kcal - Prot:40,3g - Lip:24,1g - HC:58,5g

**26**

Empedrat de mongetes blanques  
Truita de patata amb amanida de  
pastanaga, ceba, pebrot vermell i oli d'oliva  
Fruita de temporada ecològica + Pa  
blanc/integral  
602,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:23,0g - HC:67,8g

**27**

Arròs a la milanesa  
Filet de lluç a la planxa amb enciam,  
tomàquet i remolatxa  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral  
580,7Kcal - Prot:27,6g - Lip:12,6g - HC:85,7g

**28**

Crema tèbia de carbassa amb formatge  
ratllat  
Cigrons estofats amb verdures  
Iogurt natural Ametller + Pa blanc/integral  
602,0Kcal - Prot:26,0g - Lip:17,1g - HC:79,3g

**29**

Macarrons integrals amb sofregit de verdures i  
tomàquet natural  
Croquetes de carn d'olla amb enciams variats i  
daus de pa integrals  
Fruita de temporada + Pa blanc/integral  
584,7Kcal - Prot:18,8g - Lip:20,7g - HC:76,2g