


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

01

SETMANA SANTA

02

FESTIU

05

FESTIU

06

*Fideuà de verdures i pèsols amb all i oli
Bacallà al forn amb samfaina d'albergínia
Fruita del temps ECO + Pa blanc/integral
567,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:12,1g - HC:82,8g*

07

*Crema de cigrons amb crostons
Truita francesa amb mezclum, tomàquet
cherry i pastanaga
Fruita del temps + Pa blanc/integral
622,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:72,4g*

08

*Arròs cinc delícies (blat de moro, pèsols,
pastanaga, olives i brots de soja)
Filet de pollastre a la planxa amb amanida
d'enciam, tomàquet i pebrot vermell
logurt natural + Pa blanc/integral
648,0Kcal - Prot:37,3g - Lip:26,9g - HC:59,7g*

09

*Mongeta verda, pastanaga i patata
Llenties ECO amb arròs i verdures
Fruita del temps + Pa blanc/integral
586,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:8,1g - HC:98,1g*

12

*Arròs amb salsa de tomàquet
Salmó a la planxa amb amanida d'enciam,
pastanaga i blat de moro
Fruita del temps + Pa blanc/integral
632,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:20,6g - HC:84,3g*

13

*Macarrons integrals gratinats amb beixamel
Filet de pollastre al forn amb amanida
d'enciam, blat de moro i olives
Fruita del temps ECO + Pa blanc/integral
759,4Kcal - Prot:36,7g - Lip:30,3g - HC:80,4g*

14

*Sopa d'au amb cigrons
Truita de patata i ceba amb amanida
d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita del temps + Pa blanc/integral
544,1Kcal - Prot:20,6g - Lip:20,9g - HC:64,7g*

15

*Crema natural de verdures
Botifarra de proximitat i quinoa saltejada
amb all i julivert
logurt natural de proximitat + Pa
blanc/integral
709,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:32,2g - HC:71,2g*

16

*Minestra saltejada
Amanida de llenties ECO, arròs, pastanaga,
tomàquet i olives
Fruita del temps + Pa blanc/integral
530,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:15,9g - HC:76,7g*

19

*Paella de verdures
Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert
amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps + Pa blanc/integral
634,8Kcal - Prot:35,8g - Lip:14,9g - HC:86,7g*

20

*Patates amb all i oli
Truita francesa amb amanida de pastanaga
i formatge
Fruita del temps ECO + Pa blanc/integral
536,5Kcal - Prot:20,6g - Lip:21,1g - HC:61,1g*

21

*Pèsols saltejats amb patata
Croquetes de carn d'olla amb amanida
d'enciam, ceba i brots
Fruita del temps + Pa blanc/integral
565,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,9g - HC:67,3g*

22

*Espirals al pesto
Lluç al forn amb amanida de tomàquet
logurt natural + Pa blanc/integral
632,6Kcal - Prot:32,8g - Lip:25,6g - HC:64,7g*

23

*Crema natural de verdures
Cigrons saltejats amb cus cús i verdures
Fruita del temps + Pa blanc/integral
574,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,7g - HC:92,2g*

26

*Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor i
oli d'all
Pernilets de pollastre amb salsa i xampinyons
amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps + Pa blanc/integral
631,2Kcal - Prot:36,2g - Lip:23,1g - HC:63,2g*

27

*Sopa de peix amb tapioca
Mongetes seques saltejades amb quinoa,
ceba i pastanaga
Fruita del temps ECO + Pa blanc/integral
540,0Kcal - Prot:22,0g - Lip:7,3g - HC:86,5g*

28

*Vichyssoise natural ECO
Espaguetis integrals a la carbonara
Fruita del temps + Pa blanc/integral
675,3Kcal - Prot:21,3g - Lip:19,4g - HC:98,3g*

29

*Cigrons saltejats amb patata dau, ceba, all i
julivert
Truita francesa amb formatge i amanida
d'enciam, olives i brots
logurt natural de proximitat + Pa
blanc/integral
694,6Kcal - Prot:33,3g - Lip:32,7g - HC:60,4g*

30

*Arròs amb verdures
Cua de rap a la biscaïna amb bastonets de
pastanaga
Fruita fresca + Pa blanc/integral
573,1Kcal - Prot:21,6g - Lip:12,6g - HC:90,3g*