

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

02

Arròs del Delta de l'Ebre caldós amb
verdures
Pollastre groc a la planxa amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g

03

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent
Saltejat de cigrons al curri amb quinoa
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g

04

Macarrons amb tomàquet
Lluç a l'andalusa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
593,5Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,2g - HC:74,3g

05

Mongetes verdes amb patata
Mandonguilles a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g - HC:49,9g

08

Arròs del Delta de l'Ebre tres delícies
Cinta de llom a la planxa amb enciam i
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g

09

Crema natural de xampinyons Ametller amb
crostons
Llacets amb carn picada i formatge
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g

10

Bròquil fresc amb patates
Pollastre groc arrebossat amb amanida
mezclum, blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g

11

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g

12

Sopa d'au amb fideus ECO
Filet gall de Sant Pere rostit amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
514,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:9,1g - HC:74,6g

15

Llenties ECO amb verduretes Ametller i
tempeh
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g

16

Crema de temporada (moniato, carbassa i
porro)
Pernilets de pollastre groc a les herbes
provençals amb patates panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g

17

Paella d'arròs del Delta de l'Ebre de verduretes
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
735,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:28,6g - HC:92,6g

18

Espirals amb tomàquet
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
634,3Kcal - Prot:31,1g - Lip:24,3g - HC:70,3g

19

Timbal de mongeta verda, patata i ou dur
Cigrons saltejats amb ceba i bacó
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g - HC:86,4g

22

Arròs del Delta de l'Ebre de muntanya (ceba,
tomàquet, pastanaga i xampinyons)
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
608,5Kcal - Prot:34,9g - Lip:13,6g - HC:54,1g

23

Verdures en tempura
Fideuà de marisc
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g

24

Mongetes blanques amb patates
Truita de pernil dolç amb enciam i blat de
moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g

25

Sopa d'au amb galets
Bacallà amb samfaina amb patates fregides
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g

26

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)
Botifarra a la planxa amb amanida de
tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
651,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:28,5g - HC:66,8g

29

Arròs del Delta de l'Ebre amb tomàquet
Truita de formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g

30

Crema de cigrons amb crostons
Castanyola al grill amb cous cous
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
663,9Kcal - Prot:31,9g - Lip:15,8g - HC:90,6g