

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Espaguetis integrals amb formatge
Lluç a la planxa amb enciam i olives
Fruita del temps + Pa blanc/integral
Kcal:758,54Lip (g):28,37
Prot (g):24,59HC (g):98,071

04

Crema de verdures ecològiques
Arròs mar i muntanya
Fruita del temps + Pa blanc/integral
Kcal:579,4Lip (g):9,22
Prot (g):18,61HC (g):102,4

05

Patates al forn amb all i oli
Botifarra de la Vall d'en Bas amb mesclum
d'enciams i sèsam
Fruita del temps + Pa blanc/integral
Kcal:631,7Lip (g):28,17
Prot (g):21,52HC (g):69,23

06

Minestra de verdures
Rap a la marinera amb patata
logurt natural de proximitat + Pa
blanc/integral
Kcal:504,7Lip (g):15,42
Prot (g):32,64HC (g):56,5

07

Llenties ECOLÒGIQUES amb arròs
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Suc de taronja acabat d'esprèmer + Pa
blanc/integral
Kcal:633,8Lip (g):20,73
Prot (g):28,95HC (g):77,29

10

Mongeta verda i patata
Pollastre al forn amb hummus de cigrons i
dips de pastanaga
Fruita del temps + Pa blanc/integral
Kcal:706,54Lip (g):25,8
Prot (g):39,05HC (g):72,65

11

Macarrons amb salsa pesto
Bacallà a la planxa amb enciam, tomàquet i
llavors
Fruita ECOLÒGICA del temps + Pa
blanc/integral
Kcal:628,34Lip (g):22,11
Prot (g):26,22HC (g):77,78

12

Sopa de l'àvia amb cigrons
Carn magra a la planxa amb xampinyons
Fruita del temps + Pa blanc/integral
Kcal:571,46Lip (g):17,16
Prot (g):35,6HC (g):64,43

13

Arròs caldós amb verdures
Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga
logurt natural + Pa blanc/integral
Kcal:656,28Lip (g):20,73
Prot (g):16,86HC (g):97,82

14

Crema de carbassa amb crostons
Lluç al forn amb verdures
Fruita del temps + Pa blanc/integral
Kcal:500,54Lip (g):11,75
Prot (g):26,48HC (g):68,73

17

Crema de carbassó amb crostonets de pa
Arròs amb costella
Fruita del temps + Pa blanc/integral
Kcal:647,37Lip (g):20,96
Prot (g):13,15HC (g):97,79

18

Coliflor amb patates
Estofat de vedella de la Vall d'en Bas a la
jardinera
Fruita del temps + Pa blanc/integral
Kcal:712,4Lip (g):34,4
Prot (g):32,47HC (g):62,08

19

Sopa de pistons
Cueta de rap al forn amb verdures
Macedònia de fruita natural + Pa
blanc/integral
Kcal:475,77Lip (g):9,4
Prot (g):26,17HC (g):68,89

20

Pèsols saltats amb allels i pernil salat
Truita de patata amb enciam, pastanaga i
llavors
logurt natural de proximitat+ Pa
blanc/integral
Kcal:652,21Lip (g):28,7
Prot (g):34,87HC (g):55,61

21

Espaguetis integrals a l'allet
Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet
Fruita del temps + Pa blanc/integral
Kcal:684,08Lip (g):23,5
Prot (g):37,31HC (g):77,7

24

FESTIU

25

Espirals carbonara
Salmó al forn amb pèsols i daus de patata
Fruita del temps + Pa blanc/integral
Kcal:785,09Lip (g):329,53
Prot (g):35,06HC (g):91,0

26

Mongetes estofades
Gall dindi a la planxa amb xips de moniato
Fruita ECOLÒGICA del temps + Pa
blanc/integral
Kcal:464,65Lip (g):8,684
Prot (g):25,435HC (g):68,296

27

Minestra de verdures
Hamburguesa de vedella de la Vall d'en Bas
amb formatge i tomàquet al forn
logurt natural + Pa blanc/integral
Kcal:761,61Lip (g):37,82
Prot (g):32,08HC (g):72,38

28

Arròs a la cubana
Maires fresques al forn amb enciams variats i
sèsam
Fruita del temps + Pa blanc/integral
Kcal:607,31Lip (g):17,2
Prot (g):30,2HC (g):80,12

FRUITA DE TEMPORADA D'HIVERN