

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

Macarrons amb salsa de bolets
Gall dindi amb tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g

Cigrons amb xoricet
Trita de patata i carbassó amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
784,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:36,3g - HC:83,3g

Arròs del Delta de l'Ebre amb tomàquet
Bacallà gratinat amb flors de blat de moro i pastanaga baby
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g

Mongetes verdes amb patata
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g

Crema de llegums (mongeta blanca)
Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
541,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:28,1g - HC:46,9g

17

18

19

20

21

Llenties ECO amb verdures Ametller
Trita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g

Crema de verdures de temporada Ametller
Paella mixta (arròs del Delta de l'Ebre)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g

Sopa de peix amb pistons
Gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
537,2Kcal - Prot:32,3g - Lip:20,8g - HC:52,6g

Bròquil fresc amb patata
Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g - HC:49,5g

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge
Seitons arrebossats amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g

24

25

26

27

28

Llenties ECO amb verdures Ametller
Trita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
527,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:15,9g - HC:68,6g

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

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

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

JORNADA LA CERDANYA
Trinxat de la Cerdanya
Botifarra amb seques
Pa blanc/integral i Crema catalana

31

Arròs del Delta de l'Ebre tres delícies
Cinta de llonga 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