

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01
 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

02
 Pèsols saltats 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

03
 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

04
 Crema natural de verdures
 Cigrons saltats amb cus cús i verdures
 Fruita del temps + Pa blanc/integral
 574,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,7g - HC:92,2g

07
 Sopa de peix amb tapioca
 Mongetes seques saltades amb quinoa, ceba i pastanaga
 Fruita del temps ECO + Pa blanc/integral
 540,0Kcal - Prot:22,0g - Lip:7,3g - HC:86,5g

08
 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

09
 Cigrons saltats 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

10
 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

14
 Llenties ECO amb verdures
 Truita francesa amb amanida d'enciam, blat de moro, olives i sèsam
 Fruita del temps + Pa blanc/integral
 644,6Kcal - Prot:30,0g - Lip:22,0g - HC:75,0g

15
 Sopa de l'àvia amb pistons
 Mandonguilles de vedella de proximitat a la jardinera
 Fruita del temps ECO + Pa blanc/integral
 644,7Kcal - Prot:25,8g - Lip:24,4g - HC:73,0g

16
 Arròs amb samfaina
 Filet de contracuixa de gall dindi amb amanida d'enciam i edamame
 Fruita del temps + Pa blanc/integral
 613,3Kcal - Prot:35,0g - Lip:13,6g - HC:85,1g

17
 Minestra de verdures
 Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga
 logurt natural + Pa blanc/integral
 518,0Kcal - Prot:33,1g - Lip:16,1g - HC:59,2g

18
 Crema natural de carbassó
 Cigrons saltats amb cus cús, xampinyons i chia
 Fruita del temps + Pa blanc/integral
 524,9Kcal - Prot:20,9g - Lip:10,3g - HC:80,3g

21
 Arròs amb salsa de tomàquet
 Salmó a la planxa amb amanida d'enciam, blat de moro i brots
 Fruita del temps + Pa blanc/integral
 644,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:22,2g - HC:83,8g

**MENÚ ESPECIAL
 FI DE CURS**

22

23

24

25

28

29

30

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

