

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Llenties ECO amb verdures
Trita 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

04

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

05

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

06

Minestra de verdures
Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural + Pa blanc/integral
459,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,6g - HC:48,2g

07

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

10

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

11

Mongeta verda amb patata
Llenties ECO amb arròs
Fruita del temps ECO + Pa blanc/integral
573,5Kcal - Prot:22,5g - Lip:8,2g - HC:92,9g

12

Crema natural de pastanaga
Espaguetis integrals a la bolonyesa
Fruita del temps + Pa blanc/integral
580,3Kcal - Prot:17,3g - Lip:12,9g - HC:91,9g

13

Bròquil amb beixamel gratinat
Pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
logurt natural de proximitat + Pa blanc/integral
648,2Kcal - Prot:48,0g - Lip:32,8g - HC:35,7g

14

Amanida de mongetes blanques, tomàquet, pastanaga i blat de moro
Trita de patata i carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita del temps + Pa blanc/integral
564,3Kcal - Prot:18,4g - Lip:18,1g - HC:74,4g

17

Trinxat de col i patata
Croquetes de pernil amb saltat de favetes baby
Fruita del temps + Pa blanc/integral
581,0Kcal - Prot:16,3g - Lip:16,3g - HC:84,7g

18

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

19

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

20

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

21

**DIÀ DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

24

FESTIU

25

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

26

Sopa d'au amb cigrons
Trita 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

27

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

28

Minestra saltada
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

31

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