

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Dietista-Nutricionista: Maider Pellegjero
Nº Colegiado: NAO0166



06
Macarrons amb salsa de bolets
Gall dindi amb tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
526,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g

07
Cigrons amb xoricet
Truita 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

01
Sopa d'au amb fideus ECO
Pollastre groc al forn amb saltejat de xampinyons, ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
570,3Kcal - Prot:41,9g - Lip:13,5g - HC:66,2g

02
Tallarines napolitana
Hamburguesa a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g

03
Paella de verdures
Salmó al forn amb patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g

13
Crema de verdures de temporada Ametller
Paella mixta
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g

14
Patates al forn amb all i oli
Gall dindi a la planxa amb carbassó arrebassat
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
673,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:29,8g - HC:63,8g

15
Llenties ECO amb verdures Ametller
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
621,2Kcal - Prot:29,2g - Lip:20,7g - HC:73,4g

16
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

17
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

20
Llenties ECO amb verdures Ametller
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
666,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:19,5g - HC:89,8g

21
Arròs caldós amb verdures
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g

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

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

24
Macarrons amb tomàquet
Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
593,5Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,2g - HC:74,3g

27
Arròs tres delícies
Cinta de llonganisa 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

28
Pèsols saltejats amb pernil salat
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
632,3Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,0g - HC:73,9g

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

30
Bròquil fresc amb patates
Pollastre groc al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g

31
DIA DE LA MONA
Tallarines napolitana
Fingers de bacallà arrebossats amb patates xips i all i oli
Pa blanc/integral i Donut amb ou de xocolata de Pasqua
788,8Kcal - Prot:28,7g - Lip:25,8g - HC:108,5g