

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Amanida
Sopa d'olla amb meravella
Contracuixa de pollastre en salsa de xampinyons
Fruita de temporada

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Peix en salsa mery amb xampinyons i creïlles
Fruita de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

Amanida
Tallarins amb pollastre i tomaca
Skipper de bacallà
Fruita de temporada

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures i trossets de titot amb cous cous
Fruita de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

Amanida
Crema de carabassa
Goulash de magre amb creïlles i pésols
Fruita de temporada

Pa integral
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Wok de pasta amb verdura i ou dur
Fruita de temporada

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Amanida
Macarrons amb picadet
Lluç en salsa
Fruita de temporada

Pa integral
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de titot i verdures amb pa torrat integral
Fruita de temporada

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Amanida
Sopa Juliana
Llomello adobat a la jardinera amb creïlles
Lacti

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pit de pollastre a la planxa amb moniato i ceba cruixent
Fruita de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Amanida
Crema de carabasseta
Truita francesa amb fesols tendres amb all
Fruita de temporada

Pa bahuette
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de peix
Pa torrat amb hummus

FESTIU

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Amanida
Arròs amb tomaca i ou cuit
Nuggets de bròcoli i formatge
Fruita de temporada

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa
Peix a la planxa
Fruita de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Amanida
Crema de verdures
Contracuixa de pollastre a la mel
Fruita de temporada

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Verdura al forn
Pollastre en salsa de tomaca amb cous cous
Fruita de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

Amanida
Macarrons amb samfaina de verdures
Abadejo en salsa verda amb pésols al vapor
Fruita de temporada

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida césar
Peix amb creïlles al forn
Fruita de temporada

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

Amanida
Sopa d'olla amb meravella
Croquetes de pernil
Fruita de temporada

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures
Truita de creïlla
Fruita de temporada

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

Amanida
Paella valenciana
Lluç en salsa
Fruita de temporada

Pa integral
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Daus de formatge fresc amb pasta, tomaca i orenga
Fruita de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

Amanida
Fesols amb verdures
Truita de creïlla
Lacti

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Salmó en salsa de nata i espinacs amb arròs basmati
Fruita de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Amanida
Vichyssoise
Nuggets de pollastre amb carlota saltada
Fruita de temporada

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa i creïlla
Peix en salsa mery
Fruita de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Amanida
Arròs a banda
Llonganisses d'au en salsa
Fruita de temporada

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Titot a la planxa amb samfaina de verdures i cous cous
Fruita de temporada

646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

VIATGE A ITALIA
Amanida
Llenties estofades
Pizza de pernil dolç
Lacti

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb salsa pesto, tomaca cherry i formatge fresc
Fruita de temporada

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

Amanida
Creïlles a la riojana
Truita francesa amb pésols saltats amb ceba
Fruita de temporada

Pa integral
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida de cigrons, tomaca i alvocat
Peix al forn
Fruita de temporada

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

Amanida
Espirals napolitana amb formatge
Lluç en salsa
Fruita de temporada

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de fideus
Pa torrat amb formatge d'untar amb orenga
Fruita de temporada

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

Amanida
Fideuà de verdures
Hamburguesa amb formatge
Lacti

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida d'arròs
Peix al forn
Fruita de temporada

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

Amanida
Llenties amb verdures
Filet de lluç empanat
Fruita de temporada

Pa integral
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Truita de creïlla i espinacs amb ensalada
Fruita de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Amanida
Crema de carlota
Pollastre rostit a la llima amb creïlla rostida
Fruita de temporada

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida de tomaca, tonyina, i orenga
Pa integral
Fruita de temporada

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Amanida
Arròs amb salsa de tomaca
Gall en salsa
Fruita de temporada

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Trossets de titot al curry amb cous cous i verdures
Fruita de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

Amanida
Cigrons a la mediterrània
Truita francesa
Fruita de temporada

Pa
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb salsa pesto, tomaca cherry i formatge fresc
Fruita de temporada

EN EL MENÚ PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana **pa integral**.
- 1 vegada a la setmana **iogurt**.

- La fruita adaptada a la **temporalitat** i **proximitat** (poma Royal, poma Golden, pera Conferència, pera Blanquilla, mandarina, plàtan, caqui).

- Potenciem els **llegums** i les **pastes ecològiques**.

