

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

Amanida
Macarrons amb picadillo
Lluç en salsa
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Quinoa amb verdures, Remenat d'espínacs,
Fruita de temporada



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

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

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
Cigrons amb verdures
Pollastre amb all
Pa
Fruita

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

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

Amanida
Fesols blancs amb verdures
Contracuixa de pollastre en salsa
Pa
Fruita

RECOMENDACIÓ DE CENA:
Sopa de fideus, Pa torrat de formatge d'untar amb orenga,
Fruita de temporada

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

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

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
Crema de verdures
Contracuixa de pollastre a la mel
Pa
Fruita

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

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de verdures, Pa torrat amb hummus,
Fruita de temporada

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i
arròs, Fruita de temporada

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

Amanida
Bibimbap (arròs amb verdures)
Lluç en salsa
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pit de pollastre a la planxa amb moniato
i ceba al forn, Fruita de temporada



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

Amanida
Fesols amb verdures
Truita de creïlla
Pa
Lacti

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa i creïlla, Peix a la planxa,
Fruita de temporada

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

Amanida
Vichyssoise
Pollastre tikka masala
Pa
Fruita

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
Arròs a banda
Llonganisses d'au en salsa
Pa
Fruita

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
Llenties estofades
Pizza de pernil dolç
Pa
Lacti

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

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

Amanida
Creïlles a la riojana
Truita francesa amb verdures
Pa integral
Fruita

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
Espirals napolitana amb formatge
Lluç en salsa
Pa
Fruita

RECOMENDACIÓ DE CENA:
Salmó en salsa de nata i espínacs amb arròs basmati,
Fruita de temporada

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

Amanida
Fideuà de verdures
Hamburguesa amb formatge
Pa
Lacti

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
Llenties amb verdures
Filet de lluç empanat
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Titot a la plaxa amb samfaina de verdures i cous cous,
Fruita de temporada

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

Amanida
Crema de carlotà
Pollastre rostit a la llima amb creïlla
rostida
Pa
Fruita

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

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

Amanida
Arròs amb tomaca
Gall en salsa
Pan
Fruita

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
Crigrons a la mediterrània
Truita francesa
Pa
Fruita

RECOMENDACIÓ DE CENA:
Sopa de fideus, Pa torrat de formatge d'untar amb orenga,
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.

