

DILLUNS

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:
Ensalada de pasta-Croquetes casolanes de peix
Fruita de temporada

DIMARTS

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-Salmó en salsa de soja
Fruita de temporada

DIMECRES

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g
Amanida
Sopa d'olla amb meravella
Cordon bleu
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i arròs
Fruita de temporada

DIJOUS

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g
Amanida
Paella valenciana
Lluç en salsa
Pa integral
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures-Crepe de titot i formatge
Fruita de temporada

DIVENDRES

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g
Amanida
Fesols amb verdures
Truita de creïlla
Pa
Lacti
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pizza de coliflor amb creïlles dau
Fruita de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g
Amanida
Vichyssoise
Nuggets de pollastre amb carlota saltada
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de ceba amb ensalada-Pa integral
Fruita de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g
Amanida
Espirals napolitana amb formatge
Llonganisses d'au en salsa
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pastís de verdures, creïlla i peix
Fruita de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g
Amanida
Llenties estofades
Pizza de pernil dolç
Pa
Lacti
RECOMENDACIÓ DE CENA:
Titot amb carrabassí en tempura i moniato al forn
Fruita de temporada

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g
Amanida
Creïlles a la riojana
Truita francesa amb pésols saltats amb ceba
Pa integral
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Salmó en salsa de nata amb espinacs i cous cous
Fruita de temporada

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g
Amanida
Arròs a banda
Lluç en salsa
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Truita francesa amb verdures i creïlles al forn
Fruita de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g
Amanida
Fideuà de verdures
Hamburguesa amb formatge
Pa
Lacti
RECOMENDACIÓ SOPAR:
Menestra de verdures-Titot a la planxa
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:
Sopa de fideus- Truita de creïlla i carabassí
Fruita de temporada

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g
Amanida
Crema de carlota
Pollastre rostit a la llima amb creïlla
rostida
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Peix en salsa amb creïlla i verdura
Fruita de temporada

FESTIU

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g
Amanida
Cigrons a la mediterrània
Truita francesa
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Arròs amb verdures – Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g
Amanida
Crema d'hortalisses i formatge
Estofat de pollastre a la jardinera
Pa
Lacti
RECOMENDACIÓ DE CENA:
Ensalada d'arròs-Pa torrat de salmó fumat i formatge d'untar
Fruita de temporada

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g
Amanida
Macarrons boloñesa
Abadejo en tempura
Pa integral
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Carabassipizza de tonyina amb creïlles dau
Fruita de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g
VIATGEM A TAILÀNDIA
Amanida
Llenties estofades amb carlota
Mandonguilles mixtes a la jardinera
Pa
Pa de gamba
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada César amb pasta
Fruita de temporada



611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g
Amanida
Arròs al forn amb cigrons
Truita de carabasseta
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Arròs amb pesto, tomaca i formatge fresc
Fruita de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g
Amanida
Sopa de peix (sense clòtxines)
Lluç al forn amb all i julivert
Pa
Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carlota-Llonganisses de pollastre amb samfaina
Fruita de temporada

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g
Amanida
Arròs amb verdures
Truita francesa
Pa
Lacti
RECOMENDACIÓ DE CENA:
Nuggets de peix casolà amb moniato al forn i creïlles dau
Fruita de temporada

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g
Amanida
Fesols a l'inglesa
Hamburguesa de vedella amb samfaina de verdures
Pa
Fruita
RECOMENDACIÓ DE CENA:
Pizza de coliflor con patatas dado
Fruita de temporada

els llegums ecològiques.

