



1 DIMECRES	
	Fideuà amb verdures kCal 556
	Ou cuit amb maionesa CH 73.5
	(Guarnició) Amanida variada amb fruita Prot 25.4
	Pa i Mona de Pasqua Lip 17.7
Sopar recomanat	

2 DIJOUS
Vacances

3 DIVENDRES
Vacances

6 DILLUNS
Vacances

7 DIMARTS
Vacances

8 DIMECRES
Vacances

9 DIJOUS
Vacances

10 DIVENDRES
Vacances

13 DILLUNS	
	Pasta a la napolitana kCal 499.2
	Titot i formatge CH 65.3
	Amanida variada Prot 34.4
	Pa i fruita Lip 11.7
Sopar recomanat	

14 DIMARTS	
	Estofat de cigrons ECO amb verdures kCal 548.1
	Truita de carabasseta CH 73.4
	Bufet d'amanida (sense tonyina) Prot 25.7
	Pa integral i fruita Lip 16.7
Sopar recomanat	

15 DIMECRES	
	Sopa de menuts amb hortalisses i llegums kCal 479.4
	Pollastre al forn CH 67
	Carlota i creilla al forn Prot 22.7
	Pa i fruita Lip 12.3
Sopar recomanat	

16 DIJOUS	
	Crema de carabassa kCal 530
	Pa pizza casolà de bacon i champinyons CH 84.8
	(Guarnició) Amanida d'encisam, tomaca i poma a daus Prot 20.1
	Pa integral i Iogurt Lip 12.3
Sopar recomanat	

17 DIVENDRES	
	Arròs al forn kCal 879
	Montadito de formatge amb tomaca i oli d'oliva CH 130.7
	Amanida variada Prot 43.4
	Pa i fruita Lip 20.7
Sopar recomanat	

20	DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES		
	Llenties a l'hortolana ECO	kCal 628.9		Sopa d'au amb fideus integrals	kCal 480.7		Estofat de verdures, pèsols i creïlles	kCal 610.75		Macarrons integrals a la Toscana	kCal 476.65
	Truita francesa amb formatge	CH 74.2		Pit de pollastre en salsa casolana de bolets	CH 44.9		Hamburguesa mixta al forn	CH 42.25		Rodanxa de pernil dolç i formatge	CH 78.62
	Amanida variada	Prot 31.9		Buñet d'amanida (sense tongina)	Prot 21		Samfaina casolana (carabasseta, pebrera, ceba, tomaca...)	Prot 32.79		Amanida variada	Prot 20.95
	Pa i fruita	Lip 22.7		Pa integral i fruita	Lip 23.8		Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 25.45		Pa i fruita	Lip 8.92
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat			

27	DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	
	Pasta ECO amb salsa de lleugums casolana	kCal 713.1		Arròs saltat amb verdures	kCal 763.4		Cigrons amb verdures	kCal 556.8
	Ou a la planxa	CH 76.4		Montadito de pernil serrà amb tomaca	CH 122.4		Truita de creïlla	CH 75.7
	Amanida variada	Prot 39.3		Buñet d'amanida (sense tongina)	Prot 43.5		Amanida variada	Prot 27.3
	Pa i fruita	Lip 26.5		Pa integral i fruita	Lip 11.3		Pa integral i fruita	Lip 20
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		



Menús valorats i avalats nutricionalment per Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL N.º CV00038)

L'amanida passa a considerar-se guarnició habitual en el plat per a fomentar el consum de verdures fresques.