



1 DIMECRES	
	Fideuà de marisc kCal 852.9
	Ou farcit CH 104.3
	(Guarnició) Amanida variada amb fruita Prot 35.6
	Postre especial i Pa Lip 33.8
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	
	Espirals amb tonyina i tomaca kCal 491.2
	Pit de titot en rodanxes CH 64.2
	(Guarnició) Amanida variada Prot 36.5
	Pa i fruita Lip 10.4
Sopar recomanat	

14 DIMARTS	
	Estofat de cigrons ECO amb verdures kCal 548.1
	Truita de carabasseta CH 73.4
	Buffet d'amanida 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 681
	Pa pizza casolà de bacon i champinyons (sense lactosa) CH 104.75
	(Guarnició) Amanida d'encisam, tomaca i poma a daus Prot 22.62
	Pa integral i postre sense lactosa Lip 18.37
Sopar recomanat	

17 DIVENDRES	
	Arròs al forn kCal 753.7
	Peix de llotja de proximitat CH 85.8
	(Guarnició) Amanida variada Prot 41
	Pa i fruita Lip 27.9
Sopar recomanat	

20	DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES
	Llenties a l'hortolana ECO		Sopa de peix amb fideus integrals		Arròs amb salsa de tomaca casolana		Estofat de verdures, pèsols i crelles		Macarrons integrals a la Toscana
	Truita francesa amb pernil cuit		Pit de pollastre en salsa casolana de bolets		Ou cuit		Hamburguesa mixta al forn		Peix de llotja de proximitat
	(Guarnició) Amanida variada		Buffet d'amanida		(Guarnició) Amanida d'encisam, carlota, dacsa i olives		Samfaina casolana (carabasseta, pebrera, ceba, tomaca...)		(Guarnició) Amanida variada
	Pa i fruita		Pa integral i fruita		Pa i fruita		Pa integral i postre sense lactosa		Pa i fruita
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat	

27	DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS
	Pasta sense gluten amb salsa de llegums casolana (S/L)		Arròs del senyoret		Crema de verdures		Cigrons amb bacallà i verdures
	Filet d'abadejo a les fines herbes		Montadito de pernil serrà amb tomaca		Filet de llom amb allada		Truita de creïlla
	(Guarnició) Amanida variada		Buffet d'amanida		Cuscús amb verdures saltades		(Guarnició) Amanida variada
	Pa i fruita		Pa integral i fruita		Pa i postre sense lactosa		Pa integral i fruita
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.