



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
	Titot i formatge 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 530.6
	Pizza Sercole (masa fresca) 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 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	kCal 628.9		Sopa de peix amb fideus integrals	kCal 471.8		Arròs amb salsa de tomaca casolana	kCal 597.4		Macarrons integrals a la Toscana	kCal 645.4
	Truita francesa amb formatge	CH 74.2		Pit de pollastre en salsa casolana de bolets	CH 44.3		Ou cuit	CH 69.1		Hamburguesa mixta al forn	CH 42.25
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 31.9		Buffet d'amanida	Prot 20.2		(Guarnició) Amanida d'encisam, carlota, dacsa i olives	Prot 35.5		Samfaina casolana (carabasseta, pebrera, ceba, tomaca...)	Prot 32.79
	Pa i fruita	Lip 22.7		Pa integral i fruita	Lip 23.4		Pa i fruita	Lip 20.7		Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 25.45
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 734.7		Arròs del senyoret	kCal 759.9		Crema de verdures	kCal 681.3
	Filet d'abadejo a les fines herbes	CH 89.1		Montadito de pernil serrà amb tomaca	CH 122		Filet de llom amb allada	CH 81.9
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 39.7		Buffet d'amanida	Prot 44.4		Cuscús amb verdures saltades	Prot 26
	Pa i fruita	Lip 23.7		Pa integral i fruita	Lip 11.1		Pa i Iogurt	Lip 27.1
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.