



# OCTUBRE 2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORACIÓ
	1	2	3	4	
	Encisam, tomata, cogombre i carlota Sopa de pollastre amb fideu eco [1] [6] Xulla de tito [1] [2] [6] [9] [12] Tires d'albergínia cruixent [2] [3] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, remolatxa i olives Cigrons eco amb porro [6] Truita de creïlla i ceba tendra [3] [6] Pa integral i iogurt artesà [1] [2]	Brots, encisam, tomata i poma Crema de pèsols [6] Lasanya de peix [1] [2] [3] [4] [5] [6] [13] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, formatge i llavors [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Tonyina, tomata natural i olives [4] Arròs caldós [6] Pa integral i fruita [1]	Energia 2572 Kj 615 Kcal LIP 22.7 g AGS 5.5 g HC 71.6 g Sucre 16.1 g Proteïnes 29.1 g Sal 2.5 g
7	8		10	11	
Encisam, tomata, cogombre i olives Espaguets integrals a la napolitana [1] [3] [6] [10] [12] Nuggets vegetals [1] [2] [3] Quètxup casolà [6] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, cogombre i carlota Potatge de fesol eco amb magre [6] Truita de formatge [2] [3] Pa integral i fruita [1]		Brots, encisam, tomata i poma Crema de llentilla roja [1] [6] Contraixua de pollastre amb tomata i carabasseta [6] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, formatge i llavors [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Arròs amb salsa de tomata [6] Peix fresc [4] Pa integral i postre casolà [1]	Energia 2916 Kj 698 Kcal LIP 27.0 g AGS 5.7 g HC 80.1 g Sucre 18.1 g Proteïnes 30.3 g Sal 2.5 g
14	15	16	17	18	
Encisam, tomata, cogombre i olives Potatge de llentilles eco [1] [6] Ous trencats amb creïlla [3] [6] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, cogombre i carlota Sopa coberta amb fideu eco [1] [3] [6] Llonganisses amb tomata [6] Creïlles a la brava [6] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, remolatxa i olives Estofat de cigrons eco amb xirivia [6] Pizza casolana de tonyina, tomata i formatge [1] [2] [3] [4] [6] [7] [10] [11] [12] [14] Llet [2]	Brots, encisam, tomata i poma Tosta integral de tomata i formatge fresc artesà [2] Arròs mariner [4] [5] [6] [13] Fruita	Encisam, tomata, formatge i llavors [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de carabassa i pipes [6] Aletes de pollastre amb salsa barbacoa casolana [6] [10] Pa integral i fruita [1]	Energia 3025 Kj 724 Kcal LIP 33.0 g AGS 8.9 g HC 70.0 g Sucre 17.6 g Proteïnes 33.8 g Sal 2.9 g
21	22	23	24	25	
Amanida de espirals eco [1] [3] [4] [6] Croquetes d'espinaç [1] [2] [7] [12] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, cogombre i carlota Sopa de lletres [1] [3] [6] [10] [12] Pastís de carn picada, verduretes, creïlla i formatge [2] [3] [6] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, remolatxa i olives Arròs de putxero [6] Truita de porro i formatge [2] [3] Pa integral i iogurt artesà amb trossets de fruita [1] [2]	Brots, encisam, tomata i poma Crema castellana amb llegum eco [6] Pollastre al forn amb nap [6] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, formatge i llavors [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Llentilles eco estofades amb boniato [1] [6] Peix fresc [4] Pa integral i fruita [1]	Energia 2564 Kj 613 Kcal LIP 20.6 g AGS 4.5 g HC 76.5 g Sucre 16.3 g Proteïnes 28.1 g Sal 1.9 g
28	29	30	31		
Encisam, tomata, cogombre i olives Guisat de titot amb vegetals [6] Truita francesa [3] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, cogombre i carlota Plomes integrals a la bolonyesa vegetal [1] [3] [6] [7] [10] [12] [14] Ventresca de lluç al romesco [4] [6] [8] [14] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, remolatxa i olives Potatge valencià amb llegum eco [6] Fajita murciana [1] [4] Pa integral i llet [1] [2]	Brots, encisam, tomata i poma Daus de formatge fresc amb mermelada de tomata casolana [2] Arròs al forn [6] Pa integral i fruita [1]	Energia 2670 Kj 639 Kcal LIP 22.7 g AGS 6.3 g HC 78.2 g Sucre 16.9 g Proteïnes 27.9 g Sal 2.2 g	

- [1] Gluten
- [2] Lactis
- [3] Ou
- [4] Peix
- [5] Mol·luscs
- [6] SO2, sulfits
- [7] Sèsam
- [8] Cacauets
- [9] Tramussos
- [10] Mostassa
- [11] Api
- [12] Soia
- [13] Crustacis
- [14] Fruits de closca

No cuinem amb potenciadors del sabor ni colorants artificials. Incloem lactis de proximitat amb reducció de sucre enfront d'edicions anteriors.

El nostre menú inclou vegetals frescos de temporada: taronja, plàtan, pera, poma, kiwi, pinya, col de cabdell, carabassa, carabasseta, ceba, porro, bròcoli, moniato, nap, carlota i espinaçs

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639