



# SETEMBRE 2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORACIÓ
9	10	11	12	13	
Encisam, olives, tomata i cogombre Macarrons integrals amb tonyina i tomata [1][3][4][6][10][12] Burger de coliflor i formatge [1][2][3][7] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, cogombre i carlota Lentilles eco amb verdures d'estiu [1][6] Lluç amb "tempura" de cigró [4] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, remolatxa i olives Sopa vegetal amb estrelletes [1][3][6][9][12] Pollastre rostit en el seu suc [6] Cruixent de albargina [1] Pa integral i llet [1][2]	Amanida completa Arròs a la cubana [3][6] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, formatge i llavors [2][6][7][8][9][12][14] Crema de garrofó [6] Llomello rostit amb creïlles [6] Pa integral i fruita [1]	Energia 2499 Kj 598 Kcal LIP 24.5 g AGS 5.4 g HC 63.8 g Sucre 14.9 g Proteïnes 27.6 g Sal 1.9 g
16	17	18	19	20	
Amanida de espirals integrals [1][3][4][6] Croquetes de carlota [1][2][7][12] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, cogombre i carlota Cigrans eco amb verduretes [6] Truita de creïlla i ceba [3][6] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, remolatxa i olives Tosta de formatge fresc artesà i tomata [2] Fideus a la cassola [1][3][6][10][12] logurt artesà [2]	Brots, encisam, tomata i poma Crema de fesol roig eco amb carabassa [6] Pit de pollastre amb tomata i ceba blanca Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, formatge i llavors [2][6][7][8][9][12][14] Arròs al forn amb verdures [6] Peix fresc [4] Pa integral i fruita [1]	Energia 2518 Kj 603 Kcal LIP 22.1 g AGS 4.6 g HC 70.3 g Sucre 17.0 g Proteïnes 28.3 g Sal 1.6 g
23	24	25	26	27	
Encisam, olives, tomata i cogombre Lentilles eco amb carabassa [1][6] Truita francesa [3] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, cogombre i carlota Espaguetis integrals amb formatge [1][2][3][10][12] Lluç amb salsa de julivert i all [4][6] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, remolatxa i olives Crema de bajoca verda [6] Vedella guisada [6] Cous cous [1][6] Pa integral [1] Llet merengada casolana [2]	Brots, encisam, tomata i poma Verat desmigat, tomata natural i rodanxes d'oliva [4] Arròs amb rap [4][5][6][13] Pa integral i fruita [1]	Amanida d'estiu [6] Pollastre rostit a la pinya [6] Pa integral i fruita [1]	Energia 2285 Kj 547 Kcal LIP 23.2 g AGS 5.9 g HC 60.8 g Sucre 16.5 g Proteïnes 24.7 g Sal 2.0 g
30					
Encisam, olives, tomata i cogombre Bullit valencià [6] Lactonesa casera [2] Gallineta amb tempura [4][5][6][13] Pisto [6] Pa integral i fruita [1]					Energia 2734 Kj 654 Kcal LIP 29.7 g AGS 4.5 g HC 59.9 g Sucre 16.8 g Proteïnes 31.1 g Sal 1.8 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 espinacs

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