

DILLUNS

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g



Amanida variada
Sopa d'au amb fideus integrals ECO i trossets d'ou dur
Llomello adobat amb samfaina de verdures
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Nuggets de peix casolà amb moniato al forn i creïlles dau
Fruita de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g



Espirals amb tomaca i formatge
Trita francesa i amanida variada amb oli d'alfàbega
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
"Fajitas" de verdures i pollastre
Fruita de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

Amanida variada
Lentilles ECO amb verdures
Pizza casolana de tonyina, formatge i orenga
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Wrap d'ou i carabassi
Fruita de temporada

747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g

Arròs a banda
Entremesos i amanida variada
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures
Crep de formatge i espinacs
Fruita de temporada

DIMARTS

623,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:22,3g - HC:71,6g

Guisat de lletilles
Trita de creïlla amb amanida variada
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Mandonguilles de titot en salsa de tomaca amb arròs basmati
Fruita de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g



Amanida variada
Crema de llegums i hortalisses de temporada
Taquets de magre al romer amb arròs pilaf
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Salmó en salsa de mostassa amb ceba i creïlla
Fruita de temporada

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

Amanida variada
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal
Limanda a la biscaïna (amb tomaca, pimentó i ceba)
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburgueses de floricol i formatge amb arròs basmati
Fruita de temporada

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Amanida variada
Crema de carabasseta
Goulash de magre en salsa amb pasta coquillet
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada d'arròs
Croquetes casolanes de peix
Fruita de temporada

DIMECRES

610,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:24,3g - HC:71,6g

Amanida variada
Tallarins a la napolitana
Gall Sant Pere al forn amb mussolina de maionesa
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Floricol gratinada
Ou a la planxa
Fruita de temporada

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

Amanida variada
Suquet de peix
Coca de samfaina i verat amb amanida variada
Fruita de temporada
Pa amb oli i pebre roig

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb xampinyons, tomaca i formatge fresc
Fruita de temporada

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Amanida variada
Sopa de putxero
Cuixetes de pollastre a l'ast
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Empanada casolana de samfaina i ou dur
Fruita de temporada

719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g

Amanida variada
Estofat de fesols amb xoriç
Trita de creïlla amb tomaquetes amb herbes provençals
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIONS DE SOPAR:
Sopa de verdures
Salmó en salsa de soja
Fruita de temporada

DIJOUS

502,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:15,1g - HC:66,2g

Amanida variada
Empedrat
Formatge fresc amb orenga
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb verdures i trossets de salmó
Fruita de temporada



603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

Amanida variada
Arròs amb salsa de tomaca i herbes provençals
Lluç en salsa mery amb pèsols saltats
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Bollit de creïlla, bajoca verda i carlota
Trita francesa
Fruita de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

Plat d'amanida completa amb ou dur
Arròs al forn amb cigrons
logurt artesà Els Masets
Pa integral



RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta gratinada amb xampinyons
Fruita de temporada

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Amanida variada
Tallarins bota bota (Tallarins amb salsa de carabassa i formatge)
Palometa al forn amb bròcoli saltat
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i arròs
Fruita de temporada

DIVENDRES

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

Amanida variada
Vichyssoise
Pit de pollastre empanat casolà amb dacsà saltada
logurt
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de titot amb tomaca i creïlla
Fruita de temporada

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

Amanida variada
Sopa bruta
Hamburguesa mixta amb creïlles
logut amb canella
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Cigrons amb tires de pollastre i carlota
Fruita de temporada

520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g

Amanida variada
Crema de verdures de temporada amb llegums
Filet de llom amb verdures brasejades
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Carabassi farcit de tonyina i quinoa
Fruita de temporada

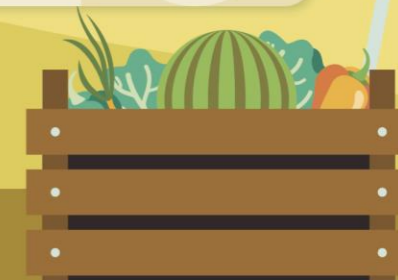
729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Amanida variada
Potatge de cigrons ECO a la mediterrània
Torrada de formatge, tomaca i orenga i croqueta de pernil serrà
logurt
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pizza de floricol amb creïlles dau
Fruita de temporada

EN EL MENÚ
PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana pa integral.
- La fruita adaptada a la temporalitat i proximitat (poma Royal, poma Golden, pera Conferència, pera Blanquilla, mandarina, plàtan, caqui).
- Potenciem els llegums i les pastes ecològiques.



ENS ADAPTEM A LES TEUES NECESSITATS

Apostem per la temporalitat i la proximitat dels nostres productes, adaptant els nostres menús als aliments d'aquest mes.

Contribuint a la sostenibilitat del nostre planeta.

Elaborant les millors receptes pels nostres equips de cuina.

Revisant i adaptant els plats per la nutricionista a les diferents al·lèrgies/patologies dels nostres comensals.



CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Utilitzar espècies en la cuina ens ajuda a millorar el sabor dels nostres plats a més d'afavorir l'acceptació d'aliments que agraden menys als més menuts. Us animem a utilitzar-les a casa amb les següents receptes:



CREÏLLES AL FORN
AMB ROMER



COLIFLOR ESPECIADA
AMB TIMÓ AL FORN



PA TORRAT AMB ALL
I FORMATGE AMB JULIVERT



IOGURT AMB DÀTILS,
PLÀTAN I CANELLA

EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



JOCS SOSTENIBLES

Transformarem diferents objectes del nostre dia a dia per a convertir-los en jocs i joguets per a poder compartir i divertir-nos en l'espai del menjador.

A MÉS, AQUEST MES GAUDIREM:



JORNADA GASTRONÒMICA DEL JOC

Una jornada molt especial sobre els jocs tradicionals lligada al nostre projecte educatiu per a conèixer, jugar i assaborir.



COM FLIPA AQUESTA AROMA

Degustarem preparacions gastronòmiques amb diferents espècies que ens traslladaren als plats típics de poble, acompanyat d'activitats que ens permeten conèixer les plantes de les quals provenen i, les seues olors.

<p>DILLUNS 04 553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g Amanida variada</p> <p>Sopa d'au amb fideus SG i ratlladura d'ou dur Llom amb samfaina de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p>	<p>DIMARTS 05 623,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:22,3g - HC:71,6g</p> <p>Guisat de llegums (sense lletilles) Trita de creïlla amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p>	<p>DIMECRES 06 610,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:24,3g - HC:71,6g Amanida variada</p> <p>Pasta SG a la napolitana Gall Sant Pere al forn amb mussolina de maonesa</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p>	<p>DIJOUS 07 502,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:15,1g - HC:66,2g Amanida variada</p> <p>Empedrat Formatge fresc amb orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p>	<p>DIVENDRES 08 616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g Amanida variada</p> <p>Vichissoise Pit de pollastre a la planxa amb dacsà saltada</p> <p>logurt Pa SG</p>
<p>DILLUNS 11 576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g</p> <p>Pasta SG amb tomaca i formatge Trita francesa i amanida variada amb oli d'alfàbega</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p>	<p>DIMARTS 12 685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g Amanida variada</p> <p>Crema de llegums (sense lletilles) i hortalisses de temporada Taquets de magre al romer amb arròs pilaf</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p>	<p>DIMECRES 13 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g Amanida variada</p> <p>Suquet de peix Torrada SG de samfaina i verat amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa SG amb oli i pebre roig</p>	<p>DIJOUS 14 603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g Amanida variada</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca i herbes provençals Lluç en salsa mery amb pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p>	<p>DIVENDRES 15 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g Amanida variada</p> <p>Sopa bruta (pasta SG) Hamburguesa d'au SG amb creïlles</p> <p>logurt amb canella Pa SG</p>
<p>DILLUNS 18 745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g Amanida variada</p> <p>Llegums (sense lletilles) ECO amb verdures Panini SG casolà de tonyina, formatge i orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p>	<p>DIMARTS 19 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Macarrons SG amb bolonyesa vegetal Limanda a la biscaïna (amb tomaca, pebrera i ceba)</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p>	<p>DIMECRES 20 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero (pasta SG) Cuixetes de pollastre al ast</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p>	<p>DIJOUS 21 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa amb ou dur Arròs al forn amb cigrons (sense embotit)</p> <p> logurt artesà Els Masets Pa SG</p>	<p>DIVENDRES 22 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums (sense lletilles) Filet de llom amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p>
<p>DILLUNS 25 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g</p> <p>Arròs a banda Entremesos SG i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p>	<p>DIMARTS 26 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de carabasseta Goulash de magre en salsa amb arròs pilaf</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p>	<p>DIMECRES 27 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Estofat de fesols amb verdures Trita de creïlla amb tomaquetes amanides</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p>	<p>DIJOUS 28 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Espaguetis bota bota (Espaguetis SG amb salsa de carabassa i formatge) Palometa al forn amb bròquil saltat</p> <p> Fruita de temporada Pa SG</p>	<p>DIVENDRES 29 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons ECO a la mediterrània Torrada SG de tonyina, tomaca, formatge i orenga</p> <p>logurt Pa SG</p>
<p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguin contindre l'al·lergogen. *Reviseu les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària.</p>				

<p>DILLUNS 04 553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g Amanida variada</p> <p>Sopa de verdures amb fideus integrals ECO i ratlladura d'ou dur Peix al forn amb samfaina de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 05 623,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:22,3g - HC:71,6g</p> <p>Guisat de llentilles amb verdures Trita de creïlla amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 06 610,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:24,3g - HC:71,6g Amanida variada</p> <p>Tallarins a la napolitana Gall Sant Pere al forn amb mussolina de maonesa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 07 502,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:15,1g - HC:66,2g Amanida variada</p> <p>Empedrat (sense carn) Formatge fresc amb orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 08 616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g Amanida variada</p> <p>Vichissoise Peix empanat casolà amb dacs saltada</p> <p>logurt Pa integral</p>
<p>DILLUNS 11 576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g</p> <p>Espirals amb tomaca i formatge Trita francesa i amanida variada amb oli d'alfàbega</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 12 685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g Amanida variada</p> <p>Crema de llegums i hortalisses de temporada Peix en salsa verda amb arròs pilaf</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 13 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g Amanida variada</p> <p>Suquet de peix Coca de samfaina i verat amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa amb oli i pebre roig</p>	<p>DIJOUS 14 603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g Amanida variada</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca i herbes provençals Lluç en salsa mery amb pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 15 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g Amanida variada</p> <p>Sopa de verdures Hamburguesa vegetal amb creïlles</p> <p>logurt amb canella Pa integral</p>
<p>DILLUNS 18 745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g Amanida variada</p> <p>Llentilles ECO amb verdures Pizza casolana de tonyina, formatge i orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 19 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal Limanda a la biscaïna (amb tomaca, pebrera i ceba)</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 20 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de verdures Hamburguesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 21 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa amb ou dur Arròs al forn amb cigrons (sense carn ni embotit)</p> <p> logurt artesà Els Masets Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 22 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums Trita francesa amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 25 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g</p> <p>Arròs a banda Entremesos i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 26 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de carabasseta Peix en salsa amb pasta coquillette</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 27 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Estofat de fesols amb verdures Trita de creïlla amb tomaquetes amb herbes provençals</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 28 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Tallarins bota bota (Tallarins amb salsa de carabassa i formatge) Palometa al forn amb bròquil saltat</p> <p></p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 29 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons ECO a la mediterrània Torrada de formatge, tomaca i orenga i croqueta de pernil</p> <p>logurt Pa integral</p>
<p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguin contindre carn. *Reviseu les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària.</p>				

<p>DILLUNS 04 553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g Amanida variada</p> <p>Sopa d'au amb fideus integrals ECO i ratlladura d'ou dur Llom adobat amb samfaina de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 05 623,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:22,3g - HC:71,6g</p> <p>Guisat de llentilles Truita de creïlla amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 06 610,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:24,3g - HC:71,6g Amanida variada</p> <p>Tallarins a la napolitana Gall Sant Pere al forn amb mussolina de maonesa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 07 502,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:15,1g - HC:66,2g Amanida variada</p> <p>Empedrat Formatge fresc amb orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 08 616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g Amanida variada</p> <p>Vichissoise Pit de pollastre empanat casolà amb dacsà saltada</p> <p>logurt Pa integral</p>
<p>DILLUNS 11 576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g</p> <p>Espirals amb tomaca i formatge Truita francesa i amanida variada amb oli d'alfàbega</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 12 685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g Amanida variada</p> <p>Crema de llegums i hortalisses de temporada Taquets de magre al romer amb arròs pilaf</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 13 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g Amanida variada</p> <p>Suquet de peix Coca de samfaina i verat amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa amb oli i pebre roig</p>	<p>DIJOUS 14 603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g Amanida variada</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca i herbes provençals Lluç en salsa mery amb pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 15 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g Amanida variada</p> <p>Sopa bruta Hamburguesa mixta amb creïlles</p> <p>logurt amb canella Pa integral</p>
<p>DILLUNS 18 745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g Amanida variada</p> <p>Llentilles ECO amb verdures Pizza casolana de tonyina, formatge i orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 19 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal Limanda a la biscaïna (amb tomaca, pebrera i ceba)</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 20 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero Cuixetes de pollastre al ast</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 21 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa amb ou dur Arròs al forn amb cigrons</p> <p> logurt artesà Els Masets Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 22 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums Filet de llom amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 25 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g</p> <p>Arròs a banda Entremesos i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 26 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de carabasseta Goulash de magre en salsa amb pasta coquillette</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 27 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Estofat de fesols amb xoriç Truita de creïlla amb tomaquetes amb herbes provençals</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 28 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Tallarins bota bota (Tallarins amb salsa de carabassa i formatge) Palometa al forn amb bròquil saltat</p> <p> Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 29 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons ECO a la mediterrània Torrada de formatge, tomaca i orenga i croqueta de pernil</p> <p>logurt Pa integral</p>
<p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguin contindre kiwi. *Reviseu les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària.</p>				

<p>DILLUNS 04 553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g Amanida variada</p> <p>Sopa d'au amb fideus integrals ECO i ratlladura d'ou dur Llom adobat amb samfaina de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 05 623,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:22,3g - HC:71,6g</p> <p>Guisat de llentilles Truita de creïlla amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 06 610,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:24,3g - HC:71,6g Amanida variada</p> <p>Tallarins a la napolitana Gall Sant Pere al forn amb mussolina de maonesa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 07 502,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:15,1g - HC:66,2g Amanida variada</p> <p>Empedrat Formatge fresc amb orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 08 616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g Amanida variada</p> <p>Vichissoise Pit de pollastre empanat casolà amb dacsà saltada</p> <p>logurt Pa integral</p>
<p>DILLUNS 11 576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g</p> <p>Espirals amb tomaca i formatge Truita francesa i amanida variada amb oli d'alfàbega</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 12 685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g Amanida variada</p> <p>Crema de llegums i hortalisses de temporada Taquets de magre al romer amb arròs pilaf</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 13 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g Amanida variada</p> <p>Suquet de peix Coca de samfaina i verat amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa amb oli i pebre roig</p>	<p>DIJOUS 14 603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g Amanida variada</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca i herbes provençals Lluç en salsa mery amb pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 15 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g Amanida variada</p> <p>Sopa bruta Hamburguesa mixta amb creïlles</p> <p>logurt amb canella Pa integral</p>
<p>DILLUNS 18 745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g Amanida variada</p> <p>Llentilles ECO amb verdures Pizza casolana de tonyina, formatge i orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 19 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal Limanda a la biscaïna (amb tomaca, pebrera i ceba)</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 20 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero Cuixetes de pollastre al ast</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 21 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa amb ou dur Arròs al forn amb cigrons</p> <p> logurt artesà Els Masets Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 22 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums Filet de llom amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 25 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g</p> <p>Arròs a banda Entremesos i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 26 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de carabasseta Goulash de magre en salsa amb pasta coquillette</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 27 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Estofat de fesols amb xoriç Truita de creïlla amb tomaquetes amb herbes provençals</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 28 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Tallarins bota bota (Tallarins amb salsa de carabassa i formatge) Palometa al forn amb bròquil saltat</p> <p> Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 29 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons ECO a la mediterrània Torrada de formatge, tomaca i orenga i croqueta de pernil</p> <p>logurt Pa integral</p>
<p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguin contindre fruits rojos. *Reviseu les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària.</p>				

<p>DILLUNS 04 553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g Amanida variada</p> <p>Sopa d'au amb fideus integrals ECO i ratlladura d'ou dur Llom adobat amb samfaina de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMARTS 05 623,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:22,3g - HC:71,6g</p> <p>Guisat de llentilles Truita de creïlla amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMECRES 06 610,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:24,3g - HC:71,6g Amanida variada</p> <p>Tallarins a la napolitana Gall Sant Pere al forn amb mussolina de maonesa</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIJOUS 07 502,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:15,1g - HC:66,2g Amanida variada</p> <p>Empedrat Formatge fresc amb orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIVENDRES 08 616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g Amanida variada</p> <p>Vichissoise Pit de pollastre empanat casolà amb dacsa saltada</p> <p>logurt Pa</p>
<p>DILLUNS 11 576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g</p> <p>Espirals amb tomaca i formatge Truita francesa i amanida variada amb oli d'alfàbega</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMARTS 12 685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g Amanida variada</p> <p>Crema de llegums i hortalisses de temporada Taquets de magre al romer amb arròs pilaf</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMECRES 13 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g Amanida variada</p> <p>Suquet de peix Torrada de samfaina i verat amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa amb oli i pebre roig</p>	<p>DIJOUS 14 603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g Amanida variada</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca i herbes provençals Lluç en salsa mery amb pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIVENDRES 15 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g Amanida variada</p> <p>Sopa bruta Hamburguesa d'au SFS amb creïlles</p> <p>logurt amb canella Pa</p>
<p>DILLUNS 18 745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g Amanida variada</p> <p>Llentilles ECO amb verdures Panini casolà de tonyina, formatge i orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMARTS 19 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Macarrons ECO amb tomaca Limanda a la biscaïna (amb tomaca, pebrera i ceba)</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMECRES 20 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero Cuixetes de pollastre al ast</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIJOUS 21 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa amb ou dur Arròs al forn amb cigrons (sense embotit)</p> <p> logurt artesà Els Masets Pa</p>	<p>DIVENDRES 22 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums Filet de llom amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>
<p>DILLUNS 25 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g</p> <p>Arròs a banda Entremesos i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMARTS 26 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de carabasseta Goulash de magre en salsa amb pasta coquilletle</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMECRES 27 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Estofat de fesols amb verdures Truita de creïlla amb tomaquetes amb herbes provençals</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIJOUS 28 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Tallarins bota bota (Tallarins amb salsa de carabassa i formatge) Palometa al forn amb bròquil saltat</p> <p> Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIVENDRES 29 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons ECO a la mediterrània Torrada de formatge, tomaca i orenga i croqueta de pernil SFS</p> <p>logurt Pa</p>
<p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguen contindre l'al·lèrgogen. *Reviseu les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària. *Les amanides no portaran fruita seca.</p>				

<p>DILLUNS 04 553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g Amanida variada</p> <p>Sopa d'au amb fideus integrals ECO i ratlladura d'ou dur Llom adobat amb samfaina de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 05 623,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:22,3g - HC:71,6g</p> <p>Guisat de llentilles Truita de creïlla amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 06 610,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:24,3g - HC:71,6g Amanida variada</p> <p>Tallarins a la napolitana Gall Sant Pere al forn amb mussolina de maonesa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 07 502,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:15,1g - HC:66,2g Amanida variada</p> <p>Empedrat Formatge fresc amb orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 08 616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g Amanida variada</p> <p>Vichissoise Pit de pollastre empanat casolà amb dacsà saltada</p> <p>logurt Pa integral</p>
<p>DILLUNS 11 576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g</p> <p>Espirals amb tomaca i formatge Truita francesa i amanida variada amb oli d'alfàbega</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 12 685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g Amanida variada</p> <p>Crema de llegums i hortalisses de temporada Taquets de magre al romer amb arròs pilaf</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 13 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g Amanida variada</p> <p>Suquet de peix Coca de samfaina i verat amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa amb oli i pebre roig</p>	<p>DIJOUS 14 603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g Amanida variada</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca i herbes provençals Lluç en salsa mery amb pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 15 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g Amanida variada</p> <p>Sopa bruta Hamburguesa mixta amb creïlles</p> <p>logurt amb canella Pa integral</p>
<p>DILLUNS 18 745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g Amanida variada</p> <p>Llentilles ECO amb verdures Pizza casolana de tonyina, formatge i orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 19 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal Limanda a la biscaïna (amb tomaca, pebrera i ceba)</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 20 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero Cuixetes de pollastre al ast</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 21 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa amb ou dur Arròs al forn amb cigrons</p> <p> logurt artesà Els Masets Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 22 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums Filet de llom amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>DILLUNS 25 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g</p> <p>Arròs a banda Entremesos i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMARTS 26 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de carabasseta Goulash de magre en salsa amb pasta coquillette</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIMECRES 27 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Estofat de fesols amb xoriç Truita de creïlla amb tomaquetes amb herbes provençals</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIJOUS 28 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Tallarins bota bota (Tallarins amb salsa de carabassa i formatge) Palometa al forn amb bròquil saltat</p> <p> Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>DIVENDRES 29 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons ECO a la mediterrània Torrada de formatge, tomaca i orenga i croqueta de pernil</p> <p>logurt Pa integral</p>
<p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguin contindre bresquilla ni pruna. *Reviseu les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària.</p>				

<p>DILLUNS 04 553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g Amanida variada</p> <p>Sopa d'au amb fideus (sense ou) i ratlladura d'ou dur Llom adobat amb samfaina de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMARTS 05 623,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:22,3g - HC:71,6g</p> <p>Guisat de llentilles Pollastre en el seu suc y amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMECRES 06 610,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:24,3g - HC:71,6g Amanida variada</p> <p>Tallarins (sense ou) a la napolitana Gratinat de verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIJOUS 07 502,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:15,1g - HC:66,2g Amanida variada</p> <p>Empedrat Formatge fresc amb orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIVENDRES 08 616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g Amanida variada</p> <p>Vichissoise Pit de pollastre empanat casolà amb dacsa saltada</p> <p>logurt Pa</p>
<p>DILLUNS 11 576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g</p> <p>Pasta (sense ou) amb tomaca i formatge Rotllets de titot i amanida variada amb oli d'alfàbega</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMARTS 12 685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g Amanida variada</p> <p>Crema de llegums i hortalisses de temporada Taquets de magre al romer amb arròs pilaf</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMECRES 13 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g Amanida variada</p> <p>Guisat de pollastre Torrada de samfaina i formatge amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa amb oli i pebre roig</p>	<p>DIJOUS 14 603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g Amanida variada</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca i herbes provençals Llom al forn amb pèsols saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIVENDRES 15 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g Amanida variada</p> <p>Sopa bruta (pasta sense ou) Hamburguesa d'au (sense al·lèrgens) amb creïlles</p> <p>logurt amb canella Pa</p>
<p>DILLUNS 18 745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g Amanida variada</p> <p>Llentilles ECO amb verdures Panini casolà de tomaca, formatge i orenga</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMARTS 19 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Macarrons (sense ou) amb tomaca Llom a la planxa amb verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMECRES 20 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero (sense ou) Cuixetes de pollastre al ast</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIJOUS 21 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa (sense al·lèrgens) Arròs al forn amb cigrons (sense embotit)</p> <p> logurt artesà Els Masetes Pa</p>	<p>DIVENDRES 22 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums Filet de llom amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>
<p>DILLUNS 25 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g</p> <p>Arròs de verdures Entremesos i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMARTS 26 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de carabasseta Goulash de magre en salsa amb arròs pilaf</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIMECRES 27 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Estofat de fesols amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb tomaquetes amb herbes provençals</p> <p>Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIJOUS 28 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Espaguetis bota bota (Espaguetis (sense ou) amb salsa de carabassa i formatge) Llom al forn amb bròquil saltat</p> <p> Fruita de temporada Pa</p>	<p>DIVENDRES 29 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons ECO a la mediterrània Torrada de formatge, tomaca i orenga gratinada</p> <p>logurt Pa</p>
<p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguen contindre l'al·lèrgogen. *Revisau les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària. *Les amanides no portaran fruita seca.</p>				