



**2 Dilluns / Lunes**  
Kc: 623 Pr: 30 Hc: 41 Gr: 43

Encisam, espinacs i olives / Lechuga, espinacas y aceitunas	E
Macarrons amb xampinyó i alls tendres /Macarrones con champiñón y ajos tiernos	1P 🍷🍷
Bacallà encebollado amb pésols / Bacalao encebollado con guisantes	2P 🍷🍷
Fruita de temporada Vedella planxa amb verdures /Ternera planxa con verduras	P

**3 Dimarts / Martes**  
Kc: 594 Pr: 31 Hc: 38 Gr: 38

Encisam, cabdell i carabassa / Lechuga, repollo y calabaza	E
Sopa d'ocell amb verdures juliana /Sopa de ave con verduras juliana	1P 🍷
Llom a la planxa amb creïlles rostides /Lomo a la plancha con patatas asadas	2P 🍷🍷
Fruita de temporada Llenguado a la llima amb espàrrecs /Lenguado al limón con espárraños	P

**4 Dimecres / Miércoles**  
Kc: 832 Pr: 39 Hc: 45 Gr: 107

Encisam, cogombre i tomaca / Lechuga, manzana y zanahoria	E
Arròs integral amb fesols i naps / Arroz integral con alubias y nabos	1P
Lluç enfarinada amb samfaina / Merluza enharinada con pisto	2P 🍷🍷
Fruita de temporada Conill al forn amb taronja i verdures /Conejo al horno con naranja y verduras	P

**5 Dijous / Jueves**  
Kc: 452 Pr: 24 Hc: 41 Gr: 21

Encisam, ceba i dacs /Lechuga, cebolla y maíz	E
Guisat de magre i verdures de temporada /Guisado de magro y verduras de temporada	1P
Regirat de pimentó i ceba / Revuelto de pimiento y cebolla	2P 🍷
Fruita de temporada Orada al forn amb creïlles /Dorada al horno con patatas	P

**6 Divendres / Viernes**  
Kc: 527 Pr: 24 Hc: 39 Gr: 31

Encisam, llombarda i taronja / Lechuga, lombarda y naranja	E
Llenties amb carabassa i ceba / Lentejas con calabaza y cebolla	1P
Truita de carabasseta /Tortilla de calabacín	2P 🍷
Lacti especial Titot amb pera al forn /Pavo con pera al horno	P 🍷

**9 Dilluns / Lunes**  
Kc: 627 Pr: 32 Hc: 36 Gr: 46

Encisam, carabassa i olives / Lechuga, calabaza y aceitunas	E
Espaguetis bolonyesa /Espaguetis boloñesa	1P 🍷🍷
Lluç al forn amb carlota /Merluza al horno con zanahoria	2P 🍷🍷
Fruita de temporada Panini integral vegetal gratinat al forn / Panini integral vegetal gratinado al	P

**10 Dimarts / Martes**  
Kc: 242 Pr: 2 Hc: 29 Gr: 13

Encisam, llombarda i ceba / Lechuga, lombarda y cebolla	E
Goulash de vedella /Goulash de ternera	1P 🍷
Saltat de verdures de temporada /Salteado de verduras de temporada	2P 🍷
Fruita de temporada Truita amb carxofes /Tortilla con alcachofas	P

**11 Dimecres / Miércoles**  
Kc: 547 Pr: 25 Hc: 32 Gr: 61

Encisam, cabdell i llombarda / Lechuga, repollo y lombarda	E
Paella de col-i-flor i bacallà / Paella de coliflor y bacalao	1P 🍷
Pernil dolç i formatge /Jamón york y queso	2P 🍷
Fruita de temporada Sardines marinades amb humus /Sardinas marinadas con humus	P

**12 Dijous / Jueves**  
Kc: 510 Pr: 14 Hc: 33 Gr: 58

Encisam, espinacs i dacs / Lechuga, espinacas y maíz	E
Cuscús de pollastre i verdures / Cuscús de pollo y verduras	1P 🍷
Pizza de tonyina /Pizza de atún	2P 🍷🍷
Fruita de temporada Creïlles, cebes i pimentons al forn /Patatas, cebollas y pimientos al horno	P

**13 Divendres / Viernes**  
Kc: 641 Pr: 25 Hc: 53 Gr: 19

Encisam, carlota i taronja / Lechuga, zanahoria y naranja	E
Fesols amb carabassa i carabasseta /Alubias con calabaza y calabacín	1P 🍷
Truita de creïlles /Tortilla de patatas	2P 🍷
Làctic Sandwich complet vegetal amb tonyina / Sandwich completo vegetal con atún	P 🍷

**Hàbit del mes** Menjarem

mastegant bé cada mos,  
assaborint tots els aliments.

**Sabies que...** L'aigua és un component essencial de la vida. Representa més de la mitat del pes corporal i beure-la diàriament és important per a mantindre un adequat estat d'hidratació. L'aigua sempre és necessària, especialment quan la temperatura augmenta o fem exercici, i no ha de ser substituïda per refrescos ensucrats o suc amb sucre afegit.

**16 Dilluns /Lunes**  
Kc: 641 Pr: 21 Hc: 55 Gr: 38

Encisam, carlota i dacsa /Lechuga, zanahoria y maíz	E
Puré de verdures /Puré de verduras	1P i
Hamburguesa amb all, julivert i creïlles /Hamburguesa con ajo, perejil y patatas	2P i, s, o
Fruita de temporada Conill amb saltejat de xampinyons /Conejo con salteado de champiñones	P

**17 Dimarts /Martes**  
Kc: 578 Pr: 29 Hc: 40 Gr: 41

Encisam, cabdell i carlota / Lechuga, repollo y zanahoria	E
Espaguetis amb salsa de verdures /Espaguetis con salsa de verduras	1P i, s, o
Bacallà gratinat amb all-i-oli / Bacalao gratinado con all-i-oli	2P i, s, o
Fruita de temporada Sandwich complet vegetal amb tonyina / Sandwich completo vegetal con atún	P

**18 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 592 Pr: 44 Hc: 64 Gr: 17

Encisam, llombarda i ceba / Lechuga, lombarda y cebolla	E
Creïlles a la marinera /Patatas a la marinera	1P i, s, o
Pollastre al forn en salsa de taronja /Pollo al horno en salsa de naranja	2P i, s, o
Fruita de temporada Llobarro al forn amb compota de tomaca / Lubina al horno con compota de tomate	P



**23 Dilluns /Lunes**  
Kc: 627 Pr: 32 Hc: 52 Gr: 32

Encisam, cabdell i dacsa /Lechuga, repollo y maíz	E
Bullit amb carabassa /Hervido con calabaza	1P i, s, o
Pit de pollastre planxa amb samfaina /Pechuga plancha con pisto	2P i, s, o
Fruita de temporada Emperador planxa amb bajoquetes / Emperador plancha con judías verdes	P

**24 Dimarts /Martes**  
Kc: 726 Pr: 30 Hc: 50 Gr: 54

Encisam, espinacs i carlota / Lechuga, espinacas y zanahoria	E
Fideuà de peix /Fideua de pescado	1P i, s, o
Verdures saltades amb all i pebre roig /Verduras salteadas con ajo y pimentón	2P i, s, o
Fruita de temporada Trita francesa amb amanida /Tortilla francesa con ensalada	P

**25 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 652 Pr: 20 Hc: 57 Gr: 53

Encisam, llombarda i poma / Lechuga, lombarda y manzana	E
Calder d'arròs amb verdures / Caldero de arroz con verduras	1P i, s, o
Tosta de pa integral amb oli i formatge /Tosta de pan integral con aceite y queso	2P i, s, o
Fruita de temporada Trita d'espinacs amb pernil dolç /Tortilla de espinacas con jamón York	P

**26 Dijous /Jueves**  
Kc: 540 Pr: 31 Hc: 43 Gr: 28

Encisam, dacsa i olives /Lechuga, maíz y aceitunas	E
Guisat de galta /Guisado de carrillada	1P i, s, o
Lluç al papillote amb carlota / Merluza al papillote con zanahoria	2P i, s, o
Fruita de temporada Llobarro al forn amb compota de tomaca / Lubina al horno con compota de tomate	P

**27 Divendres /Viernes**  
Kc: 635 Pr: 48 Hc: 49 Gr: 26

Encisam, carabassa i olives / Lechuga, calabaza y aceitunas	E
Potaje amb bacallà /Potaje con bacalao	1P i, s, o
Trita d'espinacs /Tortilla de espinacas	2P i, s, o
Làctic Pit de pollastre empanada amb ceba /Pechuga de pollo empanada con cebolla	P i

**30 Dilluns /Lunes**  
Kc: 676 Pr: 39 Hc: 38 Gr: 54

Encisam, espinacs i dacsa / Lechuga, espinacas y maíz	E
Mandonguilles jardinera / Albóndigas jardinera	1P i, s, o
Rap al forn amb pèsols /Rape al horno con guisantes	2P i, s, o
Fruita de temporada Escalivada i sèpia a la planxa en salsa mery / Escalivada y sepia a la plancha en salsa mery	P

**31 Dimarts /Martes**  
Kc: 675 Pr: 29 Hc: 82 Gr: 27

Encisam, llombarda i olives / Lechuga, lombarda y aceitunas	E
Llenties amb verdures / Lentejas con verduras	1P i, s, o
Trita francesa amb tomaca natural /Tortilla francesa con tomate natural	2P i, s, o
Fruita de temporada Col-i-flor amb beixamel i calamars /Coliflor con bechamel y calamares	P

**TOTES LES PASTES I LLEGUMS DEL MENÚ SÓN ECOLÒGIQUES**



Existix a disposicio de les famílies informació específica sobre al·lèrgens en la cuina del centre o direcció. (Real decret RD 126/2015)