

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

2

Mongeta tendra amb patata
Llom al forn
amb xampinyons i ceba
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 784 Prot: 27g Lip: 33g HC: 84g

3

Arròs amb tomàquet
Salmó al forn⁴
Enciam i brots de soja⁶
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 800 Prot: 34g Lip: 31g HC: 90g

4

Brou d'au amb pasta ecològica^{1,9}
Truita patates³
Tomàquet i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 755 Prot: 26g Lip: 24g HC: 90g

5

Cigrons estofats amb verdures
Salsitxes d'au al forn¹²
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 800 Prot: 34g Lip: 31g HC: 90g

6

FESTIU



9

Crema de carbassa⁷
Mandonguilles mixtes amb^{1,3}
Pastanga i pèsols
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 770 Prot: 32g Lip: 30g HC: 85g

10

Llenties ecològiques estofades
Truita de carbassó³
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 707 Prot: 29g Lip: 24g HC: 90g

11

Macarrons amb tomàquet¹
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i brots de soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 568 Prot: 37g Lip: 19g HC: 58g

12

Fideuà^{1,4,14}
Carn magra al forn^{1,3,7}
Tomàquet i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 688 Prot: 28g Lip: 26g HC: 85g

13

Patates estofades amb carn
Peix fresc segons mercat⁴
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 780 Prot: 30g Lip: 20g HC: 100g

16

Espaguetis amb verdures¹
Hamburguesa de vedella forn⁶
Enciam i olives
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 700 Prot: 23g Lip: 27g HC: 82g

17

Mongetes estofades
Pit de pollastre arrebossat^{1,7,3}
Enciam i soja⁶
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 28g Lip: 34g HC: 89g

18

Pizza de pernil^{1,6}
Lluç al forn amb tomàquet⁴
Enciam i blat de moro
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 785 Prot: 48g Lip: 30g HC: 72g

19




Arròs amb salsa tomàquet
Truita francesa³
Tomàquet i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 560 Prot: 27g Lip: 21g HC: 56g

20

Sopa de Nadal amb pilota^{1,9}
Canelons de Nadal¹
Patates xips
Neules, torrons i refrescs

Kcal: 798 Prot: 29g Lip: 23g HC: 73g

23

V A C A N C E S

24


25

D E N A D A L

26




27



Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFIT(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)