

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Crema de carbassa⁷
Pit de gall d'indi al forn amb fines herbes
Enciam i olives
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 710 Prot: 28g Lip: 29g HC: 77g

3

Arròs amb salsa tomàquet
Truita d'espinacs³
Enciam i blat de moro
Pa¹ i fruita

Kcal: 758 Prot: 20g Lip: 26g HC: 86g

4

Brou d'au amb pasta ecològica^{1,9}
Salmó al forn⁴
Patata caliu
Pa¹ i fruita

Kcal: 660 Prot: 27g Lip: 21g HC: 56g

5

Cigrons estofats amb verdures
Pit de pollastre arrebossat^{1,3,7}
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g

6

Trinxat de col i patata
Hamburguesa de vedella al forn⁶
Tomàquet i remolatxa
Pa¹ i fruita

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

9

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn⁴
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g

10

Mongetes seques estofades
Salsitxes de porc al forn¹²
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita

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

11

Mongeta tendra amb patata
Fricandó de vedella
amb xampinyons i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 797 Prot: 35g Lip: 35g HC: 86g

12

Fideuà^{1,4,14}
Truita francesa³
Enciam i blat de moro
Pa¹ i fruita

Kcal: 708 Prot: 20g Lip: 26g HC: 93g

13

Crema de carbassó ecològic⁷
Pollastre al forn
Patates xips
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 698 Prot: 35g Lip: 29g HC: 66g

16

Mongeta tendra i patata
Mandonguilles de vedella⁶
amb tomàquet i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 765 Prot: 40g Lip: 29g HC: 60g

17

Patates estofades amb carn
Filet de lluç al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 735 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g

18

Sopa de peix amb arròs^{4,9}
Contraeix de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 638 Prot: 36g Lip: 20g HC: 67g

19

Crema de porros⁷
Llom al forn
Patates caliu
Pa¹ i fruita

Kcal: 736 Prot: 27g Lip: 31g HC: 95g

20

Llenties estofades amb verdures
Truita de carbassó³
Enciam i tomàquet
Pa¹ i fruita

Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g



23

Pasta integral amb salsa tomàquet¹
Bistec de magra al forn
Enciam i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 792 Prot: 31g Lip: 35g HC: 76g

24

Cigrons estofats amb verdures
Pollastre arrebossat^{1,3,7}
Tomàquet i espàrrecs
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g

25

Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn⁴
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g

26

Brou d'au amb pistons^{1,9}
Truita de patates³
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g

27

Bledes amb patata
Daus de gall d'indi jardinera
Patata, mongeta, pastanaga, pèsols
Pa¹ i fruita

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

30

Llenties estofades amb verdures
Salsitxes d'au al forn¹²
Enciam i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g

31

Espaguetis amb verdures¹
Filet de lluç al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 747 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g

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); SULFITS(12); TRAMUSSOS(13); MOLUSCS(14)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Crema de carbassa⁷
Pit de gall d'indi al forn amb fines herbes
Enciam i olives
Pa i lacti⁷

Kcal: 710 Prot: 28g Lip: 29g HC: 77g

3

Arròs amb salsa tomàquet
Truita d'espínacs³
Enciam i blat de moro
Pa i fruita

Kcal: 758 Prot: 20g Lip: 26g HC: 86g

4

Brou d'au amb pasta ecològica^{1,9}
Salmó al forn⁴
Patata caliu
Pa i fruita

Kcal: 660 Prot: 27g Lip: 21g HC: 56g

5

Cigrons estofats amb verdures
Pit pollastre arrebossat sense gluten
Enciam i pastanaga
Pa i fruita ecològica

Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g

6

Trinxat de col i patata
Hamburguesa de vedella al forn⁶
Tomàquet i remolatxa
Pa i fruita

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

9

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn⁴
Enciam i espàrrecs
Pa i lacti⁷

Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g

10

Mongetes seques estofades
Salsitxes de porc al forn¹²
Enciam i cogombre
Pa i fruita

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

11

Mongeta tendra amb patata
Fricandó de vedella
amb xampinyons i pastanaga
Pa i fruita

Kcal: 797 Prot: 35g Lip: 35g HC: 86g

12

Fideuà sense gluten^{4,14}
Truita francesa³
Enciam i blat de moro
Pa i fruita

Kcal: 708 Prot: 20g Lip: 26g HC: 93g

13

Crema de carbassó ecològic⁷
Pollastre al forn
Patates xips
Pa i fruita ecològica

Kcal: 698 Prot: 35g Lip: 29g HC: 66g

16

Mongeta tendra i patata
Mandonguilles de vedella⁶
amb tomàquet i pastanaga
Pa i lacti⁷

Kcal: 765 Prot: 40g Lip: 29g HC: 60g

17

Patates estofades amb carn
Filet de lluç al forn⁴
Enciam i olives
Pa i fruita

Kcal: 735 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g

18

Sopa de peix amb arròs^{4,9}
Contraeixxa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa i fruita ecològica

Kcal: 638 Prot: 36g Lip: 20g HC: 67g

19

Crema de porros⁷
Llom al forn
Patates caliu
Pa i fruita

Kcal: 736 Prot: 27g Lip: 31g HC: 95g

20

Llenties estofades amb verdures
Truita de carbassó³
Enciam i tomàquet
Pa i fruita

Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g



23

Pasta sense gluten amb salsa tomàquet
Bistec de magra al forn
Enciam i pastanaga
Pa i lacti⁷

Kcal: 792 Prot: 31g Lip: 35g HC: 76g

24

Cigrons estofats amb verdures
Pollastre arrebossat sense gluten
Tomàquet i espàrrecs
Pa i fruita

Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g

25

Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn⁴
Enciam i cogombre
Pa i fruita ecològica

Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g

26

Brou d'au amb pasta s/gluten⁹
Truita de patates³
Enciam i olives
Pa i fruita

Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g

27

Bledes amb patata
Daus de gall d'indi jardinera
Patata, mongeta, pastanaga, pèsols
Pa i fruita

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

30

Llenties estofades amb verdures
Salsitxes d'au al forn¹²
Enciam i pastanaga
Pa i lacti⁷

Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g

31

Espaguetis s/gluten amb verdures¹
Filet de lluç al forn⁴
Enciam i olives
Pa i fruita

Kcal: 747 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g

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) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Crema de carbassa⁷ Lluç al forn amb fines herbes Enciam i olives Pa¹ i lacti⁷</p> <p>Kcal: 710 Prot: 28g Lip: 29g HC: 77g</p>	<p>3</p> <p>Arròs amb salsa tomàquet Truita d'espínacs³ Enciam i blat de moro Pa¹ i fruita</p> <p>Kcal: 758 Prot: 20g Lip: 26g HC: 86g</p>	<p>4</p> <p>Brou vegetal amb pasta ecològica^{1,9} Salmó al forn⁴ Patata caliu Pa¹ i fruita</p> <p>Kcal: 660 Prot: 27g Lip: 21g HC: 56g</p>	<p>5</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Llobarro al forn⁴ Enciam i pastanaga Pa¹ i fruita ecològica</p> <p>Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g</p>	<p>6</p> <p>Trinxat de col i patata Hamburguesa de quinoa al forn⁶ Tomàquet i remolatxa Pa¹ i fruita</p> <p>Kcal: 784 Prot: 27g Lip: 33g HC: 84g</p>
<p>9</p> <p>Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn⁴ Enciam i espàrrecs Pa¹ i lacti⁷</p> <p>Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g</p>	<p>10</p> <p>Mongetes seques estofades Orada a la planxa⁴ Enciam i cogombre Pa¹ i fruita</p> <p>Kcal: 785 Prot: 48g Lip: 30g HC: 72g</p>	<p>11</p> <p>Mongeta tendra amb patata Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga Pa¹ i fruita</p> <p>Kcal: 797 Prot: 35g Lip: 35g HC: 86g</p>	<p>12</p> <p>Fideuà de verdures¹ Truita francesa³ Enciam i blat de moro Pa¹ i fruita</p> <p>Kcal: 708 Prot: 20g Lip: 26g HC: 93g</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassó ecològic⁷ Tofu al forn⁶ Patates xips Pa¹ i fruita ecològica</p> <p>Kcal: 698 Prot: 35g Lip: 29g HC: 66g</p>
<p>16</p> <p>Mongeta tendra i patata Mandonguilles de quinoa¹ amb tomàquet i pastanaga Pa¹ i lacti⁷</p> <p>Kcal: 765 Prot: 40g Lip: 29g HC: 60g</p>	<p>17</p> <p>Patates estofades amb carn Filet de lluç al forn⁴ Enciam i olives Pa¹ i fruita</p> <p>Kcal: 735 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g</p>	<p>18</p> <p>Sopa de peix amb arròs^{4,9} Salmó al forn⁴ Enciam i pastanaga Pa¹ i fruita ecològica</p> <p>Kcal: 638 Prot: 36g Lip: 20g HC: 67g</p>	<p>19</p> <p>Crema de porros⁷ Seità al forn¹ Patates caliu Pa¹ i fruita</p> <p>Kcal: 736 Prot: 27g Lip: 31g HC: 95g</p>	<p>20</p> <p>Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó³ Enciam i tomàquet Pa¹ i fruita</p> <p>Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g</p> 
<p>23</p> <p>Pasta integral amb salsa tomàquet¹ Lluç al forn Enciam i pastanaga Pa¹ i lacti⁷</p> <p>Kcal: 792 Prot: 31g Lip: 35g HC: 76g</p>	<p>24</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Tofu arrebossat⁶ Tomàquet i espàrrecs Pa¹ i fruita</p> <p>Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g</p>	<p>25</p> <p>Arròs amb tomàquet Bacallà al forn⁴ Enciam i cogombre Pa¹ i fruita ecològica</p> <p>Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g</p>	<p>26</p> <p>Brou vegetal amb pistons^{1,9} Truita de patates³ Enciam i olives Pa¹ i fruita</p> <p>Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g</p>	<p>27</p> <p>Bledes amb patata Llobarro al forn Patata, pastanaga, pèsols Pa¹ i fruita</p> <p>Kcal: 707 Prot: 29g Lip: 24g HC: 90g</p>
<p>30</p> <p>Llenties estofades amb verdures Truita francesa³ Enciam i pastanaga Pa¹ i lacti⁷</p> <p>Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g</p>	<p>31</p> <p>Espaguetis amb verdures¹ Filet de lluç al forn⁴ Enciam i olives Pa¹ i fruita</p> <p>Kcal: 747 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g</p>			

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) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Crema de carbassa
Pit de gall d'indi al forn amb fines herbes
Enciam i olives
Pa¹ i postre de soja⁶
Kcal: 710 **Prot:** 28g **Lip:** 29g **HC:** 77g

3

Arròs amb salsa tomàquet
Truita d'espínacs³
Enciam i blat de moro
Pa¹ i fruita
Kcal: 758 **Prot:** 20g **Lip:** 26g **HC:** 86g

4

Brou d'au amb pasta ecològica^{1,9}
Salmó al forn⁴
Patata caliu
Pa¹ i fruita
Kcal: 660 **Prot:** 27g **Lip:** 21g **HC:** 56g

5

Cigrons estofats amb verdures
Pit de pollastre arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa¹ i **fruita ecològica**
Kcal: 798 **Prot:** 38g **Lip:** 38g **HC:** 82g

6

Trinxat de col i patata
Hamburguesa de vedella al forn⁶
Tomàquet i remolatxa
Pa¹ i fruita
Kcal: 784 **Prot:** 27g **Lip:** 33g **HC:** 84g

9

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn⁴
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i postre de soja⁶
Kcal: 745 **Prot:** 33g **Lip:** 36g **HC:** 95g

10

Mongetes seques estofades
Salsitxes de porc al forn¹²
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita
Kcal: 785 **Prot:** 48g **Lip:** 30g **HC:** 72g

11

Mongeta tendra amb patata
Fricandó de vedella
amb xampinyons i pastanaga
Pa¹ i fruita
Kcal: 797 **Prot:** 35g **Lip:** 35g **HC:** 86g

12

Fideuà^{1,4,14}
Truita francesa³
Enciam i blat de moro
Pa¹ i fruita
Kcal: 708 **Prot:** 20g **Lip:** 26g **HC:** 93g

13

Crema de carbassó ecològic
Pollastre al forn
Patates xips
Pa¹ i **fruita ecològica**
Kcal: 698 **Prot:** 35g **Lip:** 29g **HC:** 66g

16

Mongeta tendra i patata
Mandonguilles de vedella⁶
amb tomàquet i pastanaga
Pa¹ i postre de soja⁶
Kcal: 765 **Prot:** 40g **Lip:** 29g **HC:** 60g

17

Patates estofades amb carn
Filet de lluç al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i fruita
Kcal: 735 **Prot:** 30g **Lip:** 36g **HC:** 95g

18

Sopa de peix amb arròs^{4,9}
Contraeix de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa¹ i **fruita ecològica**
Kcal: 638 **Prot:** 36g **Lip:** 20g **HC:** 67g

19

Crema de porros
Llom al forn
Patates caliu
Pa¹ i fruita
Kcal: 736 **Prot:** 27g **Lip:** 31g **HC:** 95g

20

Llenties estofades amb verdures
Truita de carbassó³
Enciam i tomàquet
Pa¹ i fruita
Kcal: 778 **Prot:** 23g **Lip:** 18g **HC:** 66g



23

Pasta integral amb salsa tomàquet¹
Bistec de magra al forn
Enciam i pastanaga
Pa¹ i postre de soja⁶
Kcal: 792 **Prot:** 31g **Lip:** 35g **HC:** 76g

24

Cigrons estofats amb verdures
Pollastre arrebossat
Tomàquet i espàrrecs
Pa¹ i fruita
Kcal: 798 **Prot:** 38g **Lip:** 38g **HC:** 82g

25

Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn⁴
Enciam i cogombre
Pa¹ i **fruita ecològica**
Kcal: 745 **Prot:** 33g **Lip:** 36g **HC:** 95g

26

Brou d'au amb pistons^{1,9}
Truita de patates³
Enciam i olives
Pa¹ i fruita
Kcal: 737 **Prot:** 35g **Lip:** 34g **HC:** 70g

27

Bledes amb patata
Daus de gall d'indi jardinera
Patata, mongeta, pastanaga, pèsols
Pa¹ i fruita
Kcal: 707 **Prot:** 29g **Lip:** 24g **HC:** 90g

30

Llenties estofades amb verdures
Salsitxes d'au al forn¹²
Enciam i pastanaga
Pa¹ i postre de soja⁶
Kcal: 775 **Prot:** 29g **Lip:** 28g **HC:** 85g

31

Espaguetis amb verdures¹
Filet de lluç al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i fruita
Kcal: 747 **Prot:** 30g **Lip:** 36g **HC:** 95g

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)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Crema de carbassa⁷
Pit de gall d'indi al forn amb fines herbes
Enciam i olives
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 710 Prot: 28g Lip: 29g HC: 77g

3

Arròs amb salsa tomàquet
Truita d'espínacs³
Enciam i blat de moro
Pa¹ i fruita

Kcal: 758 Prot: 20g Lip: 26g HC: 86g

4

Brou d'au amb pasta ecològica^{1,9}
Salmó al forn⁴
Patata caliu
Pa¹ i fruita

Kcal: 660 Prot: 27g Lip: 21g HC: 56g

5

Cigrons estofats amb verdures
Pit de pollastre arrebossat^{1,3,7}
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g

6

Trinxat de col i patata
Hamburguesa de vedella al forn⁶
Tomàquet i remolatxa
Pa¹ i fruita

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

9

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn⁴
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g

10

Mongetes seques estofades amb verdures
Salsitxes de pollastre al forn¹²
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita

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

11

Mongeta tendra amb patata
Fricandó de vedella
amb xampinyons i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 797 Prot: 35g Lip: 35g HC: 86g

12

Fideuà^{1,4,14}
Truita francesa³
Enciam i blat de moro
Pa¹ i fruita

Kcal: 708 Prot: 20g Lip: 26g HC: 93g

13

Crema de carbassó ecològic⁷
Pollastre al forn
Patates xips
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 698 Prot: 35g Lip: 29g HC: 66g

16

Mongeta tendra i patata
Mandonguilles de vedella⁶
amb tomàquet i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 765 Prot: 40g Lip: 29g HC: 60g

17

Patates estofades amb verdures
Filet de lluç al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 735 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g

18

Sopa de peix amb arròs^{4,9}
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 638 Prot: 36g Lip: 20g HC: 67g

19

Crema de porros⁷
Salmó al forn
Patates caliu
Pa¹ i fruita

Kcal: 736 Prot: 27g Lip: 31g HC: 95g

20

Llenties estofades amb verdures
Truita de carbassó³
Enciam i tomàquet
Pa¹ i fruita

Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g



23

Pasta integral amb salsa tomàquet¹
Lluç al forn
Enciam i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 792 Prot: 31g Lip: 35g HC: 76g

24

Cigrons estofats amb verdures
Pollastre arrebossat^{1,3,7}
Tomàquet i espàrrecs
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g

25

Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn⁴
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g

26

Brou d'au amb pistons^{1,9}
Truita de patates³
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g

27

Bledes amb patata
Daus de gall d'indi jardinera
Patata, mongeta, pastanaga, pèsols
Pa¹ i fruita

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

30

Llenties estofades amb verdures
Salsitxes d'au al forn¹²
Enciam i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g

31

Espaguetis amb verdures¹
Filet de lluç al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 747 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g

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); SULFITS(12); TRAMUSSOS(13); MOLUSCS(14)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Crema de carbassa⁷
Pit de gall d'indi al forn amb fines herbes
Enciam i olives
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 710 Prot: 28g Lip: 29g HC: 77g

3

Arròs amb salsa tomàquet
Hamburguesa de quinoa¹
Enciam i blat de moro
Pa¹ i fruita

Kcal: 758 Prot: 20g Lip: 26g HC: 86g

4

Brou d'au amb pasta ecològica^{1,9}
Salmó al forn⁴
Patata caliu
Pa¹ i fruita

Kcal: 660 Prot: 27g Lip: 21g HC: 56g

5

Cigrons estofats amb verdures
Pit de pollastre arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g

6

Trinxat de col i patata
Hamburguesa de vedella al forn⁶
Tomàquet i remolatxa
Pa¹ i fruita

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

9

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn⁴
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g

10

Mongetes seques estofades
Salsitxes de porc al forn¹²
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita

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

11

Mongeta tendra amb patata
Fricandó de vedella
amb xampinyons i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 797 Prot: 35g Lip: 35g HC: 86g

12

Fideuà^{1,4,14}
Salmó al forn⁴
Enciam i blat de moro
Pa¹ i fruita

Kcal: 708 Prot: 20g Lip: 26g HC: 93g

13

Crema de carbassó ecològic⁷
Pollastre al forn
Patates xips
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 698 Prot: 35g Lip: 29g HC: 66g

16

Mongeta tendra i patata
Mandonguilles de vedella⁶
amb tomàquet i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 765 Prot: 40g Lip: 29g HC: 60g

17

Patates estofades amb carn
Filet de lluç al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 735 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g

18

Sopa de peix amb arròs^{4,9}
Contraeix de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 638 Prot: 36g Lip: 20g HC: 67g

19

Crema de porros⁷
Llom al forn
Patates caliu
Pa¹ i fruita

Kcal: 736 Prot: 27g Lip: 31g HC: 95g

20

Llenties estofades amb verdures
Llobarro al forn⁴
Enciam i tomàquet
Pa¹ i fruita

Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g



23

Pasta integral amb salsa tomàquet¹
Bistec de magra al forn
Enciam i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 792 Prot: 31g Lip: 35g HC: 76g

24

Cigrons estofats amb verdures
Pollastre arrebossat^{1,3,7}
Tomàquet i espàrrecs
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g

25

Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn⁴
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g

26

Brou d'au amb pistons^{1,9}
Salsitxes de porc¹²
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g

27

Bledes amb patata
Daus de gall d'indi jardinera
Patata, mongeta, pastanaga, pèsols
Pa¹ i fruita

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

30

Llenties estofades amb verdures
Salsitxes d'au al forn¹²
Enciam i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g

31

Espaguetis amb verdures¹
Filet de lluç al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 747 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g

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)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Crema de carbassa⁷
Pit de gall d'indi al forn amb fines herbes
Enciam i olives
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 710 Prot: 28g Lip: 29g HC: 77g

3

Arròs amb salsa tomàquet
Truita d'espínacs³
Enciam i blat de moro
Pa¹ i fruita

Kcal: 758 Prot: 20g Lip: 26g HC: 86g

4

Brou d'au amb pasta ecològica^{1,9}
Llom a la planxa
Patata caliu
Pa¹ i fruita

Kcal: 660 Prot: 27g Lip: 21g HC: 56g

5

Cigrons estofats amb verdures
Pit de pollastre arrebossat^{1,3,7}
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g

6

Trinxat de col i patata
Hamburguesa de vedella al forn⁶
Tomàquet i remolatxa
Pa¹ i fruita

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

9

Arròs amb tomàquet
Tofu al forn⁶
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g

10

Mongetes seques estofades
Salsitxes de porc al forn¹²
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita

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

11

Mongeta tendra amb patata
Fricandó de vedella
amb xampinyons i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 797 Prot: 35g Lip: 35g HC: 86g

12

Fideuà de verdures¹
Truita francesa³
Enciam i blat de moro
Pa¹ i fruita

Kcal: 708 Prot: 20g Lip: 26g HC: 93g

13

Crema de carbassó ecològic⁷
Pollastre al forn
Patates xips
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 698 Prot: 35g Lip: 29g HC: 66g

16

Mongeta tendra i patata
Mandonguilles de vedella⁶
amb tomàquet i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 765 Prot: 40g Lip: 29g HC: 60g

17

Patates estofades amb carn
Salsitxes de porc al forn
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 735 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g

18

Brou d'au amb arròs⁹
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 638 Prot: 36g Lip: 20g HC: 67g

19

Crema de porros⁷
Llom al forn
Patates caliu
Pa¹ i fruita

Kcal: 736 Prot: 27g Lip: 31g HC: 95g

20

Llenties estofades amb verdures
Truita de carbassó³
Enciam i tomàquet
Pa¹ i fruita

Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g



23

Pasta integral amb salsa tomàquet¹
Bistec de magra al forn
Enciam i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 792 Prot: 31g Lip: 35g HC: 76g

24

Cigrons estofats amb verdures
Pollastre arrebossat^{1,3,7}
Tomàquet i espàrrecs
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g

25

Arròs amb tomàquet
Vedella al forn
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita ecològica

Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g

26

Brou d'au amb pistons^{1,9}
Truita de patates³
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g

27

Bledes amb patata
Daus de gall d'indi jardinera
Patata, mongeta, pastanaga, pèsols
Pa¹ i fruita

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

30

Llenties estofades amb verdures
Salsitxes d'au al forn¹²
Enciam i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷

Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g

31

Espaguetis amb verdures¹
Gall d'indi al forn
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 747 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g

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); SULFITS(12); TRAMUSSOS(13); MOLUSCS(14)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Crema de carbassa⁷
Tofu al forn amb fines herbes⁶
Enciam i olives
Pa¹ i lacti⁷
Kcal: 710 Prot: 28g Lip: 29g HC: 77g

3

Arròs amb salsa tomàquet
Truita d'espínacs³
Enciam i blat de moro
Pa¹ i fruita
Kcal: 758 Prot: 20g Lip: 26g HC: 86g

4

Brou vegetal amb pasta ecològica^{1,9}
Seità al forn¹
Patata caliu
Pa¹ i fruita
Kcal: 660 Prot: 27g Lip: 21g HC: 56g

5

Cigrons estofats amb verdures
Truita francesa³
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita ecològica
Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g

6

Trinxat de col i patata
Hamburguesa de quinoa al forn¹
Tomàquet i remolatxa
Pa¹ i fruita
Kcal: 784 Prot: 27g Lip: 33g HC: 84g

9

Arròs amb tomàquet
Seità al forn¹
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i lacti⁷
Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g

10

Bledes amb patata
Mongetes seques estofades
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita
Kcal: 785 Prot: 48g Lip: 30g HC: 72g

11

Mongeta tendra amb patata
Tofu estofat⁶
amb xampinyons i pastanaga
Pa¹ i fruita
Kcal: 797 Prot: 35g Lip: 35g HC: 86g

12

Fideuà de verdures¹
Truita francesa³
Enciam i blat de moro
Pa¹ i fruita
Kcal: 708 Prot: 20g Lip: 26g HC: 93g

13

Crema de carbassó ecològic⁷
Hamburguesa de quinoa al forn¹
Patates xips
Pa¹ i fruita ecològica
Kcal: 698 Prot: 35g Lip: 29g HC: 66g

16

Mongeta tendra i patata
Mandonguilles de quinoa¹
amb tomàquet i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷
Kcal: 765 Prot: 40g Lip: 29g HC: 60g

17

Patates estofades amb verdures
Seità al forn¹
Enciam i olives
Pa¹ i fruita
Kcal: 735 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g

18

Brou vegetal amb arròs⁹
Truita francesa³
Enciam i pastanaga
Pa¹ i fruita ecològica
Kcal: 638 Prot: 36g Lip: 20g HC: 67g

19

Crema de porros⁷
Tofu al forn⁶
Patates caliu
Pa¹ i fruita
Kcal: 736 Prot: 27g Lip: 31g HC: 95g

20

Llenties estofades amb verdures
Truita de carbassó³
Enciam i tomàquet
Pa¹ i fruita
Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g



23

Pasta integral amb salsa tomàquet¹
Hamburguesa de quinoa al forn
Enciam i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷
Kcal: 792 Prot: 31g Lip: 35g HC: 76g

24

Cigrons estofats amb verdures
Tofu arrebossat^{1,6}
Tomàquet i espàrrecs
Pa¹ i fruita
Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g

25

Arròs amb tomàquet
Seità al forn⁴
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita ecològica
Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g

26

Brou vegetal amb pistons^{1,9}
Truita de patates³
Enciam i olives
Pa¹ i fruita
Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g

27

Bledes amb patata
Pèsols estofats amb verdures
Pa¹ i fruita
Kcal: 707 Prot: 29g Lip: 24g HC: 90g

30

Llenties estofades amb verdures
Truita francesa³
Enciam i pastanaga
Pa¹ i lacti⁷
Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g

31

Espaguetis amb verdures¹
Hamburguesa de quinoa al forn⁴
Enciam i olives
Pa¹ i fruita
Kcal: 747 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g

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) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Crema de carbassa
Tofu al forn amb fines herbes⁶
Enciam i olives
Pa¹ i postre de soja⁶

Kcal: 710 Prot: 28g Lip: 29g HC: 77g

3

Arròs amb salsa tomàquet
Hamburguesa de quinoa¹
Enciam i blat de moro
Pa¹ i fruita

Kcal: 758 Prot: 20g Lip: 26g HC: 86g

4

Brou vegetal amb pasta ecològica^{1,9}
Seità al forn¹
Patata caliu
Pa¹ i fruita

Kcal: 660 Prot: 27g Lip: 21g HC: 56g

5

Cigrons estofats amb verdures
Mongeta tendra i patata
Enciam i pastanaga
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g

6

Trinxat de col i patata
Hamburguesa de quinoa al forn¹
Tomàquet i remolatxa
Pa¹ i fruita

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

9

Arròs amb tomàquet
Seità al forn¹
Enciam i espàrrecs
Pa¹ i postre de soja⁶

Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g

10

Bledes amb patata
Mongetes seques estofades
Enciam i cogombre
Pa¹ i fruita

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

11

Mongeta tendra amb patata
Tofu estofat⁶
amb xampinyons i pastanaga
Pa¹ i fruita

Kcal: 797 Prot: 35g Lip: 35g HC: 86g

12

Fideuà de verdures¹
Seità al forn¹
Enciam i blat de moro
Pa¹ i fruita

Kcal: 708 Prot: 20g Lip: 26g HC: 93g

13

Crema de carbassó ecològic⁷
Hamburguesa de quinoa al forn¹
Patates xips
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 698 Prot: 35g Lip: 29g HC: 66g

16

Mongeta tendra i patata
Mandonguilles de quinoa¹
amb tomàquet i pastanaga
Pa¹ i postre de soja⁶

Kcal: 765 Prot: 40g Lip: 29g HC: 60g

17

Patates estofades amb verdures
Seità al forn¹
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 735 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g

18

Brou vegetal amb arròs⁹
Hamburguesa de quinoa¹
Enciam i pastanaga
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 638 Prot: 36g Lip: 20g HC: 67g

19

Crema de porros
Tofu al forn⁶
Patates caliu
Pa¹ i fruita

Kcal: 736 Prot: 27g Lip: 31g HC: 95g

20

Llenties estofades amb verdures
Espinacs amb patata³
Enciam i tomàquet
Pa¹ i fruita

Kcal: 778 Prot: 23g Lip: 18g HC: 66g



23

Pasta integral amb salsa tomàquet¹
Hamburguesa de quinoa al forn¹
Enciam i pastanaga
Pa¹ i postre de soja⁶

Kcal: 792 Prot: 31g Lip: 35g HC: 76g

24

Cigrons estofats amb verdures
Tofu arrebossat^{1,6}
Tomàquet i espàrrecs
Pa¹ i fruita

Kcal: 798 Prot: 38g Lip: 38g HC: 82g

25

Arròs amb tomàquet
Seità al forn¹
Enciam i cogombre
Pa¹ i **fruita ecològica**

Kcal: 745 Prot: 33g Lip: 36g HC: 95g

26

Brou vegetal amb pistons^{1,9}
Hamburguesa de quinoa¹
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 737 Prot: 35g Lip: 34g HC: 70g

27

Bledes amb patata
Pèsols estofats amb verdures
Pa¹ i fruita

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

30

Llenties estofades amb verdures
Seità al forn¹
Enciam i pastanaga
Pa¹ i postre de soja⁶

Kcal: 775 Prot: 29g Lip: 28g HC: 85g

31

Espaguetis amb verdures¹
Hamburguesa de quinoa al forn¹
Enciam i olives
Pa¹ i fruita

Kcal: 747 Prot: 30g Lip: 36g HC: 95g

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); SULFITS(12); TRAMUSSOS(13); MOLUSCS(14)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Puré de patates
Calamarcets a la planxa
Pa i fruita

3

Lasanya de verdures
Peix a la planxa
Pa i fruita

4

Quinoa amb verdures
Trita francesa
Pa i fruita

5

Verdura saltejada
Xai al forn amb patata
Pa i fruita

6

Pasta amb tomàquet
Peix al forn
Pa i fruita

9

Verdura amb patata
Vedella a la planxa
Pa i fruita

10

Sopa minestrone
Peix arrebossat
Pa i fruita

11

Canelons de verdures
Daus de tonyina
Pa i fruita

12

Verdura saltejada amb all i pernil
Croquetes casolanes
Pa i fruita

13

Pizza de verdures
Broqueta de peix
Pa i fruita

16

Pasta amb salsa tomàquet i tonyina
Peix al forn
Pa i fruita

17

Verdura amb patata
Llibret de gall d'indi
Pa i fruita

18

Cous cous amb verdures
Peix a la planxa
Pa i fruita

19

Pasta amb verdures
Ou ferrat
Pa i fruita

20

Amanida variada
Pa amb tomàquet i pernil
Pa i fruita

23

Crema de verdures
Lluç a la romana
Pa i fruita

24

Verdura amb patates
Trita al gust
Pa i fruita

25

Carxofes al forn
Xai al forn amb patata
Pa i fruita

26

Pèsols amb patata
Hamburguesa d'au a la planxa
Pa i fruita

27

Sopa de ceba
Peix a la planxa
Pa i fruita

30

Verdura amb patates
Croquetes al gust
Pa i fruita

31

Crema de verdures
Trita de patates
Pa i fruita

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) ; SULFITS (12) ; TRAMUSSOS (13) ; MOLUSCS (14)