

Dilluns

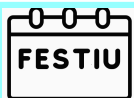
Dimarts

Dimecres

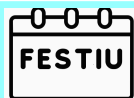
Dijous

Divendres

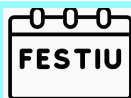
5



6



7



8

945 Kcal 24,8Gr 5,8 AGS 49,6 Prot 128,2 HC

Macarrons integrals amb tomàquet
-1-3T-8T-11T
Formatge ratllat 18-2
Filet de lluç amb verdures -4
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

9

776 Kcal 20,6 Gr 5,7 AGS 34,6 Prot 102,8 HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

12

659 Kcal 19,2 Gr 2,1 AGS 17,6 Prot 98,2 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8

Truita de patates 64-3

Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

13

791 Kcal 26,7 Gr 4,1 AGS 25,9 Prot 106,7 HC

Pèsols amb patates 17

Varetes de lluç 87-1-4-8T-11T

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

14

804 Kcal 26,7 Gr 1,5 AGS 26,4 Prot 107,8 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Croquetes de bacallà
17-1-2-3T-4-5T-6T-7T-8T-9T-10T-11T-12T-14T
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

15

982 Kcal 22,6Gr 7,2 AGS 39,6 Prot 136,2 HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
87-1-4

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

16

652 Kcal 23,6 Gr 3,5 AGS 16,9 Prot 86,5 HC

Bròquil i patata 37

Truita de espinacs amb carbassó 34-3

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19

525 Kcal 15,0 Gr 2,1 AGS 13,3 Prot 80,3 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
64-13

Truita de patates 64-3

Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

20

627 Kcal 23,0 Gr 2,1 AGS 41,0 Prot 69,5 HC

Trinxat de col amb patata 50

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

21

520 Kcal 15,2 Gr 2,1 AGS 12,7 Prot 79,3 HC

Crema de verdures 99

Truita de carbassó i patata 38-3

Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

686 Kcal 14,0Gr 1,6 AGS 38,4 Prot 100,7 HC

Arròs amb tomàquet

Caçó al forn -4

Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

23

686 Kcal 13,0 Gr 2,3 AGS 51,2 Prot 76,3 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Salmó al forn amb salsa de pesto
-2-3-4-7T-9

Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

26

694 Kcal 21,0 Gr 2,5 AGS 20,4 Prot 102,2 HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Truita francesa 3

Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

27

671 Kcal 16,5 Gr 3,9 AGS 28,6 Prot 83,0 HC

Crema de carbassó 38

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
87-1-4

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

28

601 Kcal 20,2 Gr 1,6 AGS 37,3 Prot 74,5 HC

Coliflor i patata

Bacallà al forn T-4

Verdures guarnició 27
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

29

771 Kcal 19,8Gr 5,4 AGS 30,3 Prot 116,8 HC

Pasta integral amb salsa de carbassa
-1-3T-8T-11T

Ous al forn amb tomàquet 26-3

Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

30

787 Kcal 23,6 Gr 3,4 AGS 32,7 Prot 106,3 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Varetes de lluç 87-1-4-8T-11T

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19