

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 619 Kcal 11,9 Gr 1,8 AGS 28,0 Prot 95,8 HC
Llenties estofades amb verdures 27
Truita francesa 3
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

3 750 Kcal 16,7 Gr 1,5 AGS 45,7 Prot 91,4 HC
Arròs blanc amb oli d'oliva T
Salmó al forn -4
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

4 510 Kcal 12,9 Gr 1,9 AGS 27,3 Prot 68,2 HC
Crema de pastanaga 27
Filet de lluç amb verduretes -4
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

5 560 Kcal 10,6Gr 1,7 AGS 29,7 Prot 81,5 HC
Bròquil i patata 37
Gall d'indi estofat amb verdures 17
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

6 674 Kcal 14,2 Gr 1,9 AGS 38,9 Prot 96,2 HC
Espirals amb oli d'oliva T-1-3T-8T-11T
Pit de pollastre a la planxa 21
Enciam i llavors de carbassa 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

9 522 Kcal 15,5 Gr 3,9 AGS 31,2 Prot 62,8 HC
Crema de verdures 99
Pernilets de pollastre a l'allet 66
Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

10 762 Kcal 19,8 Gr 3,0 AGS 30,5 Prot 114,4 HC
Pasta integral amb oli d'oliva T-1-3T-8T-11T
Filet de lluç amb patates 99-4
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

11 740 Kcal 25,9 Gr 1,3 AGS 32,6 Prot 91,7 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)(sense salsa soja)
Rodó de vedella al forn(sense salsa) amb xampinyons
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

12 681 Kcal 17,2Gr 4,4 AGS 40,4 Prot 85,4 HC
Cigrons ECO estofats amb espinacs
Pollastre amb salsa de taronja 21
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

13 603 Kcal 21,8 Gr 2,1 AGS 34,5 Prot 69,6 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga 52
Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

16 721 Kcal 12,6 Gr 1,3 AGS 53,5 Prot 84,4 HC
Llenties estofades amb verdures 27
Salmó al forn amb daus de pastanaga 25-4
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

17 886 Kcal 35,7 Gr 14,0 AGS 33,3 Prot 107,5 HC
Macarrons integrals amb oli d'oliva T-1-3T-8T-11T
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

18 515 Kcal 12,9 Gr 1,5 AGS 33,7 Prot 64,2 HC
Crema de carbassa i mongeta seca 64-13
Pit de pollastre a la planxa amb pebrot verd 27
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19 557 Kcal 10,6Gr 1,1 AGS 28,8 Prot 82,2 HC
Coliflor i patata
Gall d'indi estofat amb verdures 17
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

20 702 Kcal 19,1 Gr 2,3 AGS 20,8 Prot 107,8 HC
Arròs blanc amb oli d'oliva T
Truita francesa 3
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

23 469 Kcal 14,8 Gr 1,7 AGS 27,7 Prot 62,4 HC
Crema de carbassó 38
Bacallà al forn amb espàrrecs T-4
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

24 668 Kcal 20,6 Gr 3,0 AGS 28,1 Prot 90,5 HC
Arròs amb verdures 27-8
Filet de lluç al forn T-4
Enciam i llavors de carbassa 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

25 530 Kcal 19,3 Gr 3,8 AGS 33,8 Prot 51,7 HC
Crema de espàrrecs verds
Pollastre al forn 21
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

26 719 Kcal 34,7Gr 12,0 AGS 28,6 Prot 69,6 HC
Trinxat de col amb patata 50
Botifarra de porc 16-13
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

27 627 Kcal 10,8 Gr 1,9 AGS 34,1 Prot 88,8 HC
Mongetes seques ECO estofades 27
Filet de lluç amb tomàquet al forn -4
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19