

Dilluns

1 503 Kcal 14,7 Gr 2,0 AGS 11,9 Prot 76,9 HC

Crema de carbassó

Truita de patates **3**Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**8** 774 Kcal 32,3 Gr 6,1 AGS 19,0 Prot 99,4 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Truita francesa amb formatge **2-3**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**15** 588 Kcal 12,4 Gr 1,5 AGS 39,8 Prot 67,4 HCBròquil i patata
Salmó al forn **4**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dimarts

2 849 Kcal 28,5 Gr 4,1 AGS 21,3 Prot 124,0 HC

Arròs amb tomàquet

Varetes de lluç **1-4-8T-11T**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**9** 565 Kcal 14,0 Gr 2,0 AGS 39,4 Prot 60,1 HCCrema de carbassa i mongeta seca **13**Salmó al forn amb salsa de pesto
2-3-4-7T-9Enciam i olives negres
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**16** 678 Kcal 14,9 Gr 2,0 AGS 29,7 Prot 104,1 HCArròs amb tomàquet
Rap arrebossat **1-2-3-4-8T-11T-12T**Enciam i tomàquet
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dimecres

3 739 Kcal 14,4 Gr 3,0 AGS 35,4 Prot 98,1 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
1-4Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**10** 993 Kcal 39,1 Gr 4,3 AGS 37,4 Prot 114,7 HCAmanida de pasta **1-3T-4-8T-11T**Salsa rosa **3-13**
Ous al forn amb patates i tomàquet **3**Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**17** 573 Kcal 11,9 Gr 1,7 AGS 24,1 Prot 89,2 HCMongetes seques ECO estofades
Truita de carbassó i patata **3**Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Dijous

4 863 Kcal 24,8Gr 2,8 AGS 50,3 Prot 108,5 HCPasta integral amb pesto
1-2-3-7T-8T-9-11TCaçó al forn amb carbassó **4**Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt natural **2****11** 629 Kcal 18,1Gr 2,0 AGS 46,6 Prot 71,1 HC

Llenties estofades amb verdures

Bacallà amb samfaina **1-4-8T-11T-13T**Enciam i blat de moro
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
logurt de soja **8****18** 997 Kcal 34,1Gr 4,3 AGS 37,4 Prot 132,6 HCAmanida russa **3-4**
Hamburguesa de llenties i menta
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13TVerdures guarnició
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada

Divendres

5 609 Kcal 19,6 Gr 3,2 AGS 14,8 Prot 87,6 HCAmanida de patata, olives, tomàquet i
blat de moroTruita de espinacs i patata **3**Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**12** 1.116 Kcal 47,7 Gr 4,1 AGS 25,6 Prot 139,1 HCHamburguesa de cigrons amb
pa,enciam i tomàquet(ketchup al gust)
1-2T-3T-7T-8T-9T-10-11T-12Croquetes de bacallà
1-2-3T-4-5T-6T-7T-8T-9T-10T-11T-12T-14TPatates xips
Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Fruita de temporada**19** 928 Kcal 48,6 Gr 24,3 AGS 32,1 Prot 85,7 HCAmanida grega **2**
Fideuà de peix i marisc
1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13
Salsa all i oli **2T-3-4T-7T-9T-10T**Pa integral **1-2T-3T-8T-11T-12T**
Gelats

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
 EN COMPLIMENT AL REGLAMENT NÚM. 1169/2011 (UE) SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, LA VOSTRA
 CUINA DISPOSA DE LA INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN ELS MENÚS QUE S'ELABOREN.
 PLAT CALENT: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.