

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 659 Kcal 24,1 Gr 0,0 AGS 17,7 Prot 86,8 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Truita paisana **3**

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

12



19 582 Kcal 23,7 Gr 0,0 AGS 17,4 Prot 68,4 HC

Crema de pastanaga
Truita de patates **3**

Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural **2**

26 625 Kcal 22,9 Gr 0,0 AGS 33,0 Prot 67,5 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Seitan amb verdures
1-2T-3T-7T-8-9T-10T-12T

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

6 863 Kcal 33,4 Gr 0,0 AGS 30,8 Prot 107,1 HC

Llenties estofades amb verdures

Croquetes d'espinacs casolanes
1-2-3-8T-9T-12T-13

Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

13 671 Kcal 21,2 Gr 0,0 AGS 22,8 Prot 95,1 HC

Arròs integral amb tomàquet **13**

Truita francesa **3**

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural **2**

20 666 Kcal 15,8 Gr 0,0 AGS 18,7 Prot 110,9 HC

Arròs amb verdures i tomàquet **13**
Hamburguesa de tofu i xampinyons
1T-8-12T

Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

27 787 Kcal 24,5 Gr 0,0 AGS 25,1 Prot 110,7 HC

Llenties estofades amb verdures

Varetes de verdures **1**

Patata fornera
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

7 718 Kcal 26,7 Gr 0,0 AGS 19,8 Prot 94,4 HC

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

Truita de carbassó i patata **3**

Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural **2**

14 706 Kcal 22,5 Gr 0,0 AGS 20,5 Prot 100,1 HC

Cigrons estofats amb verdures

Varetes de verdures **1**

Enciam i olives negres
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

21 623 Kcal 23,3 Gr 0,0 AGS 24,9 Prot 75,1 HC

Bròquil ECO i patata

Ous al forn amb patates i tomàquet **3**

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

28 943 Kcal 35,2 Gr 0,0 AGS 35,5 Prot 119,0 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet **13**

Ous al forn amb beixamel 1-2-3-8T-11T

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

1 629 Kcal 12,9Gr 4,0 AGS 21,2 Prot 106,6 HC

Arròs integral amb tomàquet **13**
Hamburguesa de seitán i pastanaga
1-2T-3T-4T-5T-6T-8-9T-10T-11T-12T

Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

8 600 Kcal 22,8Gr 0,0 AGS 16,0 Prot 81,5 HC

Crema de verdures

Cigrons amb espinacs saltejats amb all **13**

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

15 562 Kcal 12,1Gr 0,0 AGS 20,2 Prot 84,8 HC

Coliflor ECO i patata

Mongetes seques saltejades amb all i julivert **13**

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

22 709 Kcal 25,6Gr 0,0 AGS 34,6 Prot 80,6 HC

Cigrons estofats amb espinacs
Tofu a la planxa
1T-2T-3T-4T-7T-8-9T-10T-11T-12T

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

29 859 Kcal 17,8Gr 0,0 AGS 22,5 Prot 152,9 HC

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-8T-11T

Hamburguesa de cigrons
1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9T-13T

Enciam i blat de moro
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

2 710 Kcal 15,5 Gr 1,6 AGS 28,5 Prot 113,9 HC

Crema de carbassó
Hamburguesa de llenties i menta
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T

Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

9 688 Kcal 12,8 Gr 0,0 AGS 26,1 Prot 112,7 HC

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa 1-8T-11T-13

Hamburguesa de tofu i xampinyons
1T-8-12T

Enciam i tomàquet
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

16 937 Kcal 30,0 Gr 0,0 AGS 33,5 Prot 130,2 HC

Pasta amb salsa a escollir (a elecció)
1-3T-8T-11T

Sopa de verdures amb pasta(a escollir)
1-3T-8T-11T

Ous al forn amb patates i tomàquet **3**

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

23 476 Kcal 7,4 Gr 0,0 AGS 19,4 Prot 82,5 HC

Sopa de verdures amb pasta 1-3T-8T-11T

Hamburguesa de seitán i pastanaga
1-2T-3T-4T-5T-6T-8-9T-10T-11T-12T

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

30



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 101-Llet

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 > 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.