

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

7

8

709 Kcal 27,3 Gr 4,0 AGS 28,8 Prot 85,3 HC

Arròs integral amb tomàquet 13

Tofu a la planxa

1T-2T-3T-4T-7T-8-9T-10T-11T-12T

Enciam i llavors de gira-sol 9

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada

9

567 Kcal 8,4 Gr 0,9 AGS 24,4 Prot 94,4 HC

Llenties estofades amb verdures

Espinacs amb patates

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada

10

883 Kcal 21,6Gr 3,0 AGS 23,4 Prot 149,6 HC

Pasta integral amb pesto

1-2-3-7T-8T-9-11T-13

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

11



14

593 Kcal 23,8 Gr 4,8 AGS 18,7 Prot 69,6 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13

Truita de patates 3

Enciam i olives negres

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

logurt natural 2

15

860 Kcal 31,9 Gr 6,6 AGS 22,2 Prot 112,0 HC

Espirals amb tomàquet i formatge

1-2-3T-8T-11T

Tempeh a la planxa amb verdures 1T-8

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada

16

577 Kcal 10,3 Gr 1,6 AGS 18,9 Prot 96,5 HC

Cigrons estofats amb verdures

Carbassa i patata al forn

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada

17

738 Kcal 23,8Gr 5,8 AGS 27,2 Prot 98,7 HC

Paella de verdures 13

Ous al forn amb patates i tomàquet 3

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada

18

622 Kcal 23,1 Gr 3,1 AGS 34,8 Prot 64,0 HC

Bròquil ECO i patata

Seitan amb verdures

1-2T-3T-7T-8-9T-10T-12T

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada

21

661 Kcal 18,7 Gr 2,7 AGS 26,8 Prot 90,6 HC

Llenties estofades amb verdures

Truita de carbassó i patata 3

Enciam i blat de moro

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada

22

613 Kcal 22,9 Gr 3,1 AGS 33,2 Prot 64,1 HC

Mongeta tendra ECO, 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

23

678 Kcal 23,6 Gr 3,7 AGS 26,7 Prot 79,0 HC

Mongetes seques estofades amb

verdures

Varetes de verdures 1

Enciam i olives negres(opcional)

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

logurt natural 2

24

768 Kcal 23,2Gr 3,6 AGS 22,1 Prot 114,8 HC

Amanida de pasta amb tomàquet i blat

de moro 1-3T-8T-11T

Truita de carbassó i patata 3

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada

25

760 Kcal 31,2 Gr 4,5 AGS 29,3 Prot 88,0 HC

Arròs integral amb xampinyons i

tomàquet 13

Tofu amb verdures

1T-2T-3T-4T-7T-8-9T-10T-11T-12T

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada

28

650 Kcal 31,5 Gr 6,1 AGS 18,7 Prot 61,0 HC

Coliflor i patata

Tempeh a la planxa amb verdures 1T-8

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

logurt natural 2

29

683 Kcal 22,7 Gr 4,9 AGS 25,3 Prot 95,1 HC

Macarrons integrals amb salsa a

elecció 1-8T-11T

Remenat d'ou amb verdures 3

Enciam i blat de moro

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada

30

756 Kcal 26,3 Gr 6,7 AGS 32,3 Prot 91,4 HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Ous al forn amb patates i tomàquet 3

Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T

Fruita de temporada

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.