

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

7

8

9

10

11



14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

877 Kcal 34,5 Gr 0,0 AGS 29,2 Prot 109,6 HC

Arròs integral amb tomàquet 13
Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet)
Enciam i llavors de gira-sol 9
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
Fruita de temporada

604 Kcal 23,9 Gr 0,0 AGS 20,5 Prot 70,1 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 sense lactosa 2

661 Kcal 18,7 Gr 0,0 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

564 Kcal 16,0 Gr 0,0 AGS 43,4 Prot 50,1 HC

Coliflor i patata
Salmó al forn 4

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

785 Kcal 30,2 Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 95,9 HC

Espirals amb tomàquet 1-3T-8T-11T
Botifarra de porc 8T-13

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

711 Kcal 18,3 Gr 0,0 AGS 40,9 Prot 79,2 HC

Cigrons estofats amb verdures
Peix fresc amb samfaina 1-4-8T-11T

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

529 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 27,5 Prot 68,7 HC

Mongeta tendra ECO, patata i pastanaga
Filet de lluç amb patates 4

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

683 Kcal 22,7 Gr 0,0 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

589 Kcal 11,8 Gr 0,0 AGS 38,8 Prot 77,7 HC

Llenties estofades amb verdures
Filet de lluç amb patates 4

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

662 Kcal 18,3 Gr 0,0 AGS 40,9 Prot 79,2 HC

Cigrons estofats amb verdures
Peix fresc amb samfaina 1-4-8T-11T

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

711 Kcal 26,9 Gr 0,0 AGS 51,5 Prot 54,5 HC

Mongetes seques estofades amb verdures
Llom amb salsa de poma

Enciam i olives negres(opcional)
Pa integral 1-2T-3T-9T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 2

684 Kcal 18,0 Gr 0,0 AGS 42,3 Prot 83,2 HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva
Pit de pollastre amb salsa d'ametlles 7T-9

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

820 Kcal 30,5Gr 0,0 AGS 32,4 Prot 104,2 HC

Pasta integral amb tomàquet 1-8T-11T
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 8-13

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

633 Kcal 16,3Gr 0,0 AGS 33,9 Prot 84,6 HC

Paella de verdures 13
Pollastre al forn a les fines herbes

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

769 Kcal 25,4Gr 0,0 AGS 46,3 Prot 88,2 HC

Amanida de pasta 1-3T-4-8T-11T
Aletes de pollastre al forn

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

743 Kcal 23,6 Gr 0,0 AGS 34,2 Prot 97,4 HC

Arròs integral amb xampinyons i tomàquet 13
Peix fresc arrebossat(sense al·lèrgens) 4

Enciam i pastanaga ratllada
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 > 0 = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 0 = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.