





COL·LEGI CLARET

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Macarrons amb beixamel al forn Perca amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 694,60 HC: 78,46 Gr: 23,23 Pr: 40,56</i></p> <p style="text-align: right;">1</p>	<p>Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella pastanaga baby i pèsols Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 592,04 HC: 54,76 Gr: 21,87 Pr: 32,80</i></p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>Empedrat de llegums (cigrons i mongetes) amb hortalisses Pollastre forn amb cabetes platillo caramel·litzades Patates dau Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 588,35 HC: 61,33 Gr: 22,21 Pr: 35,97</i></p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>Fideuà de peix Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 664,10 HC: 80,87 Gr: 22,92 Pr: 33,58</i></p> <p style="text-align: right;">4</p>	<p>Mongeta tendra amb patata Figuretes peix Amanida d'enciam i olives logurt</p> <p><i>Kcal: 535,63 HC: 49,93 Gr: 21,16 Pr: 36,38</i></p> <p style="text-align: right;">5</p>
<p>Arròs amb tomàquet Mandonguilles vedella amb salseta Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 769,79 HC: 121,08 Gr: 21,46 Pr: 21,92</i></p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>Purè de carbassa Caçó al forn amb llit de ceba ofegada Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 643,37 HC: 91,29 Gr: 15,65 Pr: 34,39</i></p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures i patata Trita de formatge Enciam i cogombre logurt</p> <p><i>Kcal: 657,98 HC: 63,29 ç Gr: 28,84 Pr: 36,33</i></p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>Macarrons a la carbonara Lluç forn a la Marinera Amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 647,14 HC: 78,27 Gr: 18,01 Pr: 42,23</i></p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>FESTIU</p> <p style="text-align: right;">12</p>
<p>Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou amb gambetes Enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 607,37 HC: 61,95 Gr: 22,77 Pr: 37,55</i></p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>Patates estofades amb verdures Pinxos de pollastre forn Rodanxa d'albergínia Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 569,85 HC: 68,27 Gr: 18,41 Pr: 32,72</i></p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>Arròs caldós mar i muntanya Abadejo arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 702,57 HC: 76,34 Gr: 26,64 Pr: 39,39</i></p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>Crema de carbassó amb encenalls de pernil serrà Hamburguesa vedella plx Xips logurt</p> <p><i>Kcal: 749,49 HC: 57,45 Gr: 42,45 Pr: 34,41</i></p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>Espagueti napolitana Bunyols bacallà/Calamars romana Amanida d'enciam Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 738,09 HC: 93,37 Gr: 25,95 Pr: 31,66</i></p> <p style="text-align: right;">19</p>
<p>Amanida de mezclum, poma, surimi i rostes de pa forn /CV Canelons de carn/verdura logurt</p> <p><i>Kcal: 631,90 HC: 67,49 Gr: 27,88 Pr: 27,74</i></p> <p style="text-align: right;">22</p>	<p>Arròs 3 delícies: truita, blat de moro i pastanaga Lluç a la Meunière Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 671,40 HC: 85,52 Gr: 22,04 Pr: 31,47</i></p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>Trinxat de col i patata amb bacó Pollastre arrebossat casolà i Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 547,63 HC: 51,61 Gr: 23,23 Pr: 33,03</i></p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>Mongetes estofades amb sofregit de verdures Trita tonyina Enciam i pastanaga natural Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 536,97 HC: 62,25 Gr: 17,94 Pr: 31,82</i></p> <p style="text-align: right;">25</p>	<p>Sopa de peix amb rap i pistons Magra amb tomàquet Amanida d'enciam Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 519,44 HC: 51,64 Gr: 21,43 Pr: 30,19</i></p> <p style="text-align: right;">26</p>
<p>Arròs amb peix Trita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 565,88 HC: 77,45 Gr: 16,81 Pr: 26,18</i></p> <p style="text-align: right;">29</p>	<p>Crema verdures taronges i cigrons Pollastre forn amb herbes Amanida de tomàquet i olives logurt</p> <p><i>Kcal: 605,39 HC: 50,65 Gr: 27,47 Pr: 38,88</i></p> <p style="text-align: right;">30</p>	<p>Macarrons amb tomàquet i carn picada de pollastre Tires de lluç amb arrebossat Enciam i remolatxa Fruita del temps</p> <p><i>Kcal: 706,60 HC: 80,18 Gr: 24,16 Pr: 40,99</i></p> <p style="text-align: right;">31</p>		

Vivint el present, cuidant el futur:
Reciclem



NUTRI
CONSELL




Si dinem : Llegum, fècula o cereals **Podem sopar :** Verdures o hortalisses
Verdura
Ous
Carn
Peix
Fruita

Podem sopar : Verdures o hortalisses
Fècula o cereals
Carn o peix
Ous o peix
Carn o ous
Lactis o fruita

Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'àpats

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Macarrons (s/ou) amb beixamel al forn</p> <p>Perca amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>1</p>	<p>Sopa de gallina i verdures amb arròs</p> <p>Estofat de vedella, pastanaga baby i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p> <p>2</p>	<p>Empedrat de llegums amb hortalisses fresques</p> <p>Pollastre forn amb cebetes</p> <p>platillo caramel·litzades</p> <p>Patates dau</p> <p>Fruita del temps</p> <p>3</p>	<p>Fideuà de peix (pasta s/ou)</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>4</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Peix arrebossat casolà (s/ou)</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>logurt</p> <p>5</p>
<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Mandonguilles vedella s/ou amb salseta</p> <p>Fruita del temps</p> <p>8</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Caço al forn amb llit de ceba ofegada</p> <p>Fruita del temps</p> <p>9</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures i patata</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>logurt</p> <p>10</p>	<p>Macarrons s/ou amb tomàquet</p> <p>Lluç forn a la Marinera</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>11</p>	<p>FESTIU</p> <p>12</p>
<p>Llenties amb sofregit de verdures</p> <p>Magra de porc a la planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>15</p>	<p>Patates estofades amb verdures fresques</p> <p>Pinxos de pollastre forn amb allet i romaní</p> <p>Rodanxa d'albergínia (s/ou)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>16</p>	<p>Arròs caldos mar i muntanya</p> <p>Abadejo arrebossat (s/ou)</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>17</p>	<p>Crema de carbassó amb encenalls de pernil serrà</p> <p>Hamburguesa vedella s/ou plx amb ceba caramel·litzada</p> <p>Xips</p> <p>logurt</p> <p>18</p>	<p>Espagueti Napolitana s/ou</p> <p>Tiretes de lluç casolanes (s/ou)</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga natural</p> <p>Fruita del temps</p> <p>19</p>
<p>Amanida de mezclum, poma, tonyina, rostes de pa forn /CV</p> <p>Pasta amb sofregit de tomàquet, verdures / carn</p> <p>logurt</p> <p>22</p>	<p>Arròs 3 delícies (sense ou)</p> <p>Lluç a la Meunière</p> <p>Fruita del temps</p> <p>23</p>	<p>Trinxat de col i patata amb bacó</p> <p>Pollastre arrebossat (s/ou)</p> <p>Amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p> <p>24</p>	<p>Mongetes estofades amb sofregit de verdures</p> <p>Bacallà al forn/planxa</p> <p>Enciam i pastanaga natural</p> <p>Fruita del temps</p> <p>25</p>	<p>Sopa de peix amb rap i pasta (s/ou)</p> <p>Magra amb tomàquet</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>26</p>
<p>Arròs amb peix</p> <p>Lluç al forn/planxa</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>29</p>	<p>Crema verdures taronges i cigrons</p> <p>Pollastre forn amb herbes</p> <p>Amanida de tomàquet i olives</p> <p>logurt</p> <p>30</p>	<p>Macarrons amb tomàquet i carn picada de pollastre</p> <p>Tires de lluç amb arrebossat casolà (s/ou)</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p> <p>31</p>		

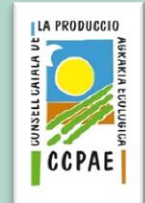
Vivint el present,
cuidant el futur:
Reciclem 

NUTRI CONSELL 

Si dinem : Llegum, fècula o cereals
Verdura
Ous
Carn
Peix
Fruita

Podem sopar : Verdures o hortalisses
Fècula o cereals
Carn o peix
Ous o peix
Carn o ous
Lactis o fruita


Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'àpats






DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Macarrons amb tomàquet Perca amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p>1</p>	<p>Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella pastanaga baby i pèsols Fruita del temps</p> <p>2</p>	<p>Empedrat de llegums (cigrons i mongetes) amb hortalisses Pollastre forn amb cebetes platillo caramel·litzades Patates dau Fruita del temps</p> <p>3</p>	<p>Fideuà de peix Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p>4</p>	<p>Mongeta tendra amb patata Peix arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p>5</p>
<p>Arròs amb tomàquet Mandonguilles vedella s/llet ni derivats amb salseta Fruita del temps</p> <p>8</p>	<p>Crema de carbassa (s/llet ni derivats) Caço al forn amb llet de ceba ofegada Fruita del temps</p> <p>9</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures i patata Trita francesa Enciam i cogombre Fruita del temps</p> <p>10</p>	<p>Macarrons amb tomàquet Lluç forn a la Marinera Amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p>11</p>	<p>FESTIU</p> <p>12</p>
<p>Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou amb gambetes (s/llet ni derivats) Enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p>15</p>	<p>Patates estofades amb verdures fresques Pinxos de pollastre forn amb allet i romaní Rodanxa d'albergínia (s/llet) Fruita del temps</p> <p>16</p>	<p>Arròs caldos mar i muntanya Abadejo arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p>17</p>	<p>Crema de carbassó amb encenalls de pernil serrà (s/llet) Hamburguesa vedella (s/llet) plx amb ceba caramel·litzada Xips Fruita del temps</p> <p>18</p>	<p>Espagueti Napolitana (s/formatge) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps</p> <p>19</p>
<p>Amanida de mezclum, poma, tonyina, rostes de pa forn /CV (s/llet ni derivats) Pasta amb sofregit de tomàquet amb verdures / carn Fruita del temps</p> <p>22</p>	<p>Arròs 3 delícies: truita, blat de moro i pastanaga Lluç al forn (s/llet i derivats) Fruita del temps</p> <p>23</p>	<p>Trinxat de col i patata amb bacó (s/llet ni derivats) Pollastre arrebossat casolà i Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p> <p>24</p>	<p>Mongetes estofades amb sofregit de verdures Trita tonyina Enciam i pastanaga natural Fruita del temps</p> <p>25</p>	<p>Sopa de peix amb rap i pistons Magra amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>26</p>
<p>Arròs amb peix Trita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>29</p>	<p>Crema verdures taronges i cigrons (s/llet ni derivats) Pollastre forn amb herbes provençals Amanida de tomàquet i olives Fruita del temps</p> <p>30</p>	<p>Macarrons amb tomàquet i carn picada de pollastre (s/llet ni derivats) Tires de lluç amb arrebossat casolà Enciam i remolatxa Fruita del temps</p> <p>31</p>		

Vivint el present, cuidant el futur:
Reciclem



NUTRI CONSELL



Si dinem : Llegum, fècula o cereals
Verdura
Ous
Carn
Peix
Fruita

Podem sopar : Verdures o hortalisses
Fècula o cereals
Carn o peix
Ous o peix
Carn o ous
Lactis o fruita

Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'àpats






DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Macarrons amb beixamel al forn (s/gluten) Perca amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p>1</p>	<p>Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella pastanaga baby i pèsols (s/gluten) Fruita del temps</p> <p>2</p>	<p>Empedrat de llegums (cigrons i mongetes) amb hortalisses fresques Pollastre forn amb cebetes platillo caramel·litzades Patates daus Fruita del temps</p> <p>3</p>	<p>Fideuà de peix (s/gluten) Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p>4</p>	<p>Mongeta tendra amb patata Peix arrebossat casolà (farina s/gluten) Amanida d'enciam i olives logurt</p> <p>5</p>
<p>Arròs amb tomàquet Mandonguilles vedella s/gluten amb salseta Fruita del temps</p> <p>8</p>	<p>Purè de carbassa Caço al forn amb llit de ceba ofegada Fruita del temps</p> <p>9</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures i patata Trita de formatge Enciam i cogombre logurt</p> <p>10</p>	<p>Macarrons s/gluten amb tomàquet Lluç forn a la Marinera (s/gluten) Amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p>11</p>	<p>FESTIU</p> <p>12</p>
<p>Llenties amb sofregit de verdures Remenat d'ou amb gambetes Enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p>15</p>	<p>Patates estofades amb verdures fresques de temporada Pinxos de pollastre forn amb allet i romaní Rodanxa d'albergínia (s/gluten) Fruita del temps</p> <p>16</p>	<p>Arròs caldos mar i muntanya Abadejo arrebossat (s/gluten) Amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p>17</p>	<p>Crema de carbassó, ceba i patata amb encenalls de pernil Hamburguesa vedella s/gluten plx amb ceba caramel·litzada Xips (s/gluten) logurt</p> <p>18</p>	<p>Espagueti (s/gluten) Napolitana i formatge Tiretes de lluç casolanes (s/gluten) Amanida d'enciam i pastanaga natural Fruita del temps</p> <p>19</p>
<p>Amanida de mezclum, poma i /CV Macarrons s/gluten amb tomàquet, sofregit de verdures/carn</p> <p>22</p>	<p>Arròs 3 delícies: truita, blat de moro i pastanaga Lluç a la Meunière (s/gluten) Fruita del temps</p> <p>23</p>	<p>Trinxat de col i patata amb bacó (s/gluten) Pollastre arrebossat casolà (s/gluten) i Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p> <p>24</p>	<p>Mongetes estofades amb sofregit de verdures Trita tonyina Enciam i pastanaga natural Fruita del temps</p> <p>25</p>	<p>Sopa de peix amb rap i pasta (s/gluten) Magra amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>26</p>
<p>Arròs amb peix Trita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>29</p>	<p>Crema verdures taronges i cigrons Pollastre forn amb herbes provençals Amanida de tomàquet i olives logurt</p> <p>30</p>	<p>Macarrons (s/gluten) amb tomàquet i carn picada de pollastre Tires de lluç amb arrebossat casolà (s/gluten) Enciam i remolatxa Fruita del temps</p> <p>31</p>		

Vivint el present,
cuidant el futur:
Reciclem

**NUTRI
CONSELL**



Si dinem : Llegum, fècula o cereals
Verdura
Ous
Carn
Peix
Fruita

Podem sopar : Verdures o hortalisses
Fècula o cereals
Carn o peix
Ous o peix
Carn o ous
Lactis o fruita

Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'àpats

