

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Croquetes de pernil
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

5 Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Iogurt i Pa Integral

6 Espirals integrals amb sofregit de tomàquet casolà
Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet)
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

7 Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

8 Vichysoise (porro, patata, nata)
Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 784 Lip: 30,22 Prot: 15,61 HC: 107,21

Kcal: 712 Lip: 28,89 Prot: 39,19 HC: 68,30

Kcal: 708 Lip: 20,31 Prot: 30,99 HC: 97,02

Kcal: 672 Lip: 20,52 Prot: 17,60 HC: 108,32

Kcal: 693 Lip: 30,31 Prot: 25,01 HC: 77,96

11 **FESTIU**

12 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Iogurt i Pa Integral

13 Crema de blat de moro i porro
Estofat de calamar amb patata
Fruita variada i Pa Integral

14 Espaguetis a la italiana
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

15 **DIA ESPECIAL**
DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou (nap, xirivía) amb arròs
Lluç a l'andalusa casolà s/gluten
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 693 Lip: 28,18 Prot: 36,52 HC: 74,03

Kcal: 578 Lip: 17,21 Prot: 26,67 HC: 75,50

Kcal: 701 Lip: 26,72 Prot: 26,31 HC: 88,19

Kcal: 680 Lip: 23,83 Prot: 24,85 HC: 93,02

18 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

19 Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn amb salsa barbaçoa casolana
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

20 Mongetes blanques estofades amb verdures (pebrots, ceba, pastanaga)
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i olives
Iogurt i Pa Integral

21 Escudella amb arròs
Carn d'olla amb pilota (cigrons, pastanaga i patata)
Fruita variada i Pa Integral

22 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 815 Lip: 32,67 Prot: 20,59 HC: 107,90

Kcal: 676 Lip: 17,76 Prot: 27,25 HC: 100,02

Kcal: 631 Lip: 29,35 Prot: 28,81 HC: 57,66

Kcal: 900 Lip: 20,14 Prot: 41,14 HC: 129,06

Kcal: 712 Lip: 30,16 Prot: 24,01 HC: 81,63

25 Espirals integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, orenga)
Palometa a l'andalusa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

26 Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)
Botifarra al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

27 Saltat de pèsols i verdures amb alfàbrega
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Iogurt i Pa Integral

28 Crema torrada de ceba
Estofat de gall dindi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet)
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

29 Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga)
Nuggets de pollastre
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 785 Lip: 22,12 Prot: 35,52 HC: 110,61

Kcal: 960 Lip: 37,98 Prot: 48,48 HC: 109,48

Kcal: 558 Lip: 25,80 Prot: 26,46 HC: 54,57

Kcal: 735 Lip: 16,30 Prot: 30,00 HC: 113,61

Kcal: 937 Lip: 44,76 Prot: 20,42 HC: 109,44



Fes clic aquí per obtenir més informació sobre el nou Reial Decret



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA