

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

TORNEM A L'ESCOLA !!


14

Crema de pastanaga
Truita francesa

Pa i Préssec amb almívar

660,4Kcal - Prot:22,9g - Lip:32,0g - HC:64,5g
AGS:1,2g - Sucres:26,3g - Sal:1,5g

15

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i bacó)
Gall dindi a la planxa

Amanida de tomàquet amb orenga

Pa integral i Fruita fresca de temporada

531,2Kcal - Prot:41,5g - Lip:21,7g - HC:38,0g
AGS:6,7g - Sucres:16,4g - Sal:2,5g

16

Arròs amb salsa de tomàquet
Mandonguilles guisades amb xampinyons

Pa i Fruita fresca de temporada

574,2Kcal - Prot:19,4g - Lip:17,6g - HC:86,4g
AGS:3,3g - Sucres:17,2g - Sal:2,3g

17

Sopa de galets
Bacallà a la romana
Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca de temporada

497,7Kcal - Prot:23,9g - Lip:13,7g - HC:65,4g
AGS:2,3g - Sucres:18,4g - Sal:8,2g

18

Mongetes seques saltejades amb all i julivert
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Carbassó arrebossat

Pa i Fruita fresca de temporada

640,5Kcal - Prot:33,4g - Lip:28,4g - HC:58,0g
AGS:5,5g - Sucres:16,5g - Sal:1,5g

21

Mongeta verda amb patata
Truita de pernil dolç
Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca de temporada

467,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,2g - HC:61,7g
AGS:3,0g - Sucres:19,9g - Sal:1,6g

22

Llenties amb arròs
Filet de lluç a la planxa
Enciam i brots de soja

Pa integral i logurt natural de proximitat

566,3Kcal - Prot:37,3g - Lip:15,4g - HC:64,0g
AGS:4,1g - Sucres:9,6g - Sal:2,0g

23

Crema de carbassó
Fideuà de peix

Pa i Fruita fresca de temporada

528,1Kcal - Prot:17,4g - Lip:8,3g - HC:91,5g
AGS:1,4g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g

24

Cigrons saltejats amb verdures
Pollastre arrebossat
Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca de temporada

563,8Kcal - Prot:36,8g - Lip:20,5g - HC:52,8g
AGS:3,4g - Sucres:17,1g - Sal:2,5g

25

Sopa d'au amb arròs
Fricandó de vedella amb sofregit de verdures
Patates xips

Pa i Fruita fresca de temporada

836,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:38,6g - HC:80,7g
AGS:14,4g - Sucres:18,6g - Sal:2,0g

28

Cassoleta d'arròs amb verdures
Ous durs amb beixamel gratinats
Enciam i pastanaga

Pa i Fruita fresca de temporada

709,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,7g - HC:91,1g
AGS:7,7g - Sucres:21,3g - Sal:2,3g

29

Mongetes seques saltejades amb ceba i pastanaga
Pit de gall dindi a la planxa

Barreja d'enciams (iceberg i romana) i olives

Pa integral i Fruita fresca de temporada

588,7Kcal - Prot:40,4g - Lip:15,0g - HC:63,0g
AGS:2,7g - Sucres:17,9g - Sal:2,4g

30

Bròquil amb patates
Bacallà a l'andalusa
Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca de temporada

495,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,2g - HC:59,0g
AGS:2,3g - Sucres:18,7g - Sal:1,7g

