

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**05**

*Mongetes tendres amb patates al vapor  
Croquetes de pollastre amb amanida  
Fruita fresca/Pa*  
745,5Kcal - Prot:22,2g - Lip:20,4g - HC:94,6g  
AGS:6,8g - Sucres:53,0g - Sal:2,9g

**12**

*Tallarines ECO napolitana  
(Opcional: Formatge ratllat)  
Truita amb formatge i amanida d'enciam, blat  
de moro i olives  
Fruita fresca/Pa*  
709,6Kcal - Prot:28,7g - Lip:28,2g - HC:81,2g  
AGS:8,3g - Sucres:20,1g - Sal:2,9g

**19**

*Llenties ecològiques amb verdures  
Truita francesa amb amanida d'enciam,  
tomàquet i blat de moro  
Fruita fresca/Pa*  
568,2Kcal - Prot:29,6g - Lip:16,2g - HC:75,0g  
AGS:3,1g - Sucres:20,1g - Sal:1,9g

**26**

*Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Croquetes de pernil amb amanida d'enciam,  
pastanaga i olives  
Fruita fresca/Pa*  
651,4Kcal - Prot:12,2g - Lip:19,0g - HC:104,3g  
AGS:2,9g - Sucres:23,8g - Sal:4,0g

**06**

*Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Salmó a la planxa amb enciam, pastanaga i  
blat de moro  
Fruita fresca/Pa*  
721,6Kcal - Prot:31,9g - Lip:25,5g - HC:89,5g  
AGS:5,3g - Sucres:23,6g - Sal:2,1g

**13**

*Sopa de l'avia  
Vedella a la jardinera  
Fruita fresca/Pa*  
732,8Kcal - Prot:34,2g - Lip:32,8g - HC:70,5g  
AGS:11,9g - Sucres:19,6g - Sal:1,6g

**20**

*Paella de verdures (Arròs integral)  
Pernilets de pollastre al forn amb amanida  
d'enciam, tomàquet i olives  
Fruita fresca/Pa*  
804,5Kcal - Prot:42,5g - Lip:28,5g - HC:92,1g  
AGS:8,0g - Sucres:25,6g - Sal:2,3g

**27**

*Cigrons ecològics amb verdures  
Pollastre al forn amb patates panadera  
Fruita fresca/Pa*  
749,6Kcal - Prot:41,4g - Lip:24,0g - HC:85,3g  
AGS:4,8g - Sucres:18,6g - Sal:1,8g

**07**

*Macarrons ECO amb carbonara  
Filet de pollastre al forn amb amanida  
d'enciam, blat de moro i olives  
Fruita fresca/Pa*  
819,8Kcal - Prot:42,3g - Lip:34,6g - HC:81,3g  
AGS:11,9g - Sucres:20,5g - Sal:3,1g

**14**

*Mongetes blanques ecològiques amb  
verdures  
Varetes de lluç amb amanida de tomàquet  
Fruita fresca/Pa*  
777,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:24,4g - HC:101,7g  
AGS:7,3g - Sucres:27,9g - Sal:2,8g

**21**

*Mongetes verdes amb patata al vapor  
Mandonguilles a la jardinera  
Fruita fresca/Pa*  
708,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:33,2g - HC:70,1g  
AGS:1,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,2g

**28**

*Espaguetis ECO amb salsa de xampinyons  
Salmó a la planxa amb amanida d'enciam,  
blat de moro i olives  
Fruita fresca/Pa*  
519,6Kcal - Prot:12,8g - Lip:14,2g - HC:81,3g  
AGS:4,6g - Sucres:20,3g - Sal:1,8g

**01**

FESTIU

**08**

*Crema de verdures  
Truita de patata i ceba amb amanida  
d'enciam i tomàquet i blat de moro  
logurt/Pa*  
564,4Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,2g - HC:75,4g  
AGS:3,2g - Sucres:22,6g - Sal:3,8g

**15**

*Verdura tricolor a l'oli d'all  
Cuixa de gall dindi al forn amb amanida  
d'enciam, tomàquet i pastanaga  
logurt/Pa*  
639,7Kcal - Prot:38,4g - Lip:24,4g - HC:61,5g  
AGS:5,6g - Sucres:23,9g - Sal:1,9g

**22**

*Macarrons ECO amb tonyina  
Lluç a la planxa amb pastanaga saltejada  
logurt/Pa*  
627,9Kcal - Prot:30,7g - Lip:15,7g - HC:86,3g  
AGS:2,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,1g

**29**

*Bròquil amb patata  
Vedella amb salsa de pastanagues  
logurt/Pa*  
573,5Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,2g - HC:51,9g  
AGS:7,5g - Sucres:24,9g - Sal:1,9g

**02**

FESTIU

**09**

*Cigrons ecològics amb patata  
Cinta de llom amb tomàquet  
Fruita fresca/Pa*  
669,4Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,1g - HC:73,8g  
AGS:4,6g - Sucres:20,0g - Sal:1,6g

**16**

*Arròs integral amb verdures  
Bacallà a la biscaïna  
Fruita fresca/Pa*  
427,3Kcal - Prot:9,0g - Lip:4,1g - HC:85,5g  
AGS:0,7g - Sucres:18,3g - Sal:1,0g

**23**

*Crema de carbassó  
Llom a la planxa amb amanida d'enciam,  
pastanaga i blat de moro  
Fruita fresca/Pa*  
530,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,0g - HC:53,2g  
AGS:4,9g - Sucres:18,9g - Sal:1,8g

**30**

*Sopa d'au amb fideus  
Truita de patates amb amanida d'enciam,  
tomàquet i olives  
Fruita fresca/Pa*  
683,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:24,6g - HC:83,3g  
AGS:6,4g - Sucres:25,2g - Sal:4,0g