

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Crema de pastanaga
Salsitxes a la planxa amb patates xips
Fruita fresca/Pa
669,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:29,0g - HC:76,2g
AGS:8,7g - Sucres:26,9g - Sal:3,9g

04

Fideuà de marisc (Fideus ECO)
Estofat de porc amb samfaina
Fruita fresca/Pa
855,0Kcal - Prot:33,3g - Lip:41,7g - HC:83,1g
AGS:11,1g - Sucres:20,1g - Sal:5,0g

05

Mongetes verdes amb patates
Filet de pollastre a la planxa amb amanida
d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
668,7Kcal - Prot:40,0g - Lip:25,9g - HC:64,8g
AGS:7,5g - Sucres:26,2g - Sal:1,9g

06

Festiu

07

Festiu

10

Llenties ecològiques amb pastanaga
Truita francesa amb amanida d'enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
558,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:16,0g - HC:73,7g
AGS:3,1g - Sucres:20,1g - Sal:1,8g

11

Paella mixta (Arròs integral)
Pernillets de pollastre en salsa amb
xampinyons
Fruita fresca/Pa
715,5Kcal - Prot:40,6g - Lip:21,6g - HC:85,9g
AGS:5,3g - Sucres:18,5g - Sal:1,6g

12

Espirals ECO amb tomàquet
(Opcional: Formatge ratllat)
Lluç al forn o a la planxa amb amanida
d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca/Pa
771,0Kcal - Prot:27,6g - Lip:18,2g - HC:115,3g
AGS:2,5g - Sucres:28,5g - Sal:3,2g

13

Pèsols saltejats amb patates
Pizza de pernil dolç amb amanida de
tomàquet
Iogurt/Pa
634,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:17,7g - HC:83,8g
AGS:4,8g - Sucres:24,6g - Sal:2,5g

14

Sopa de lletres
Estofat de vedella amb patates i minestra
Fruita fresca/Pa
701,8Kcal - Prot:31,1g - Lip:31,6g - HC:68,9g
AGS:11,8g - Sucres:19,3g - Sal:1,5g

17

Mongetes tendres amb patates al vapor
Hamburguesa a la planxa amb ceba
caramel·litzada
Fruita fresca/Pa
745,5Kcal - Prot:22,2g - Lip:20,4g - HC:94,6g
AGS:6,8g - Sucres:53,0g - Sal:2,9g

18

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

19

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

20

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

21

Sopa de galets
Pollastre al forn
Pa de pessic

