

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Mongetes tendres amb patates al vapor
Hamburguesa a la planxa amb ceba
caramel·litzada
Fruita fresca/Pa
735,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,3g - HC:85,8g
AGS:1,7g - Azúcares:51,8g - Sal:1,6g

04

Arròs amb salsa de tomàquet
Salmó a la planxa amb enciam, pastanaga i
blat de moro
Fruita fresca/Pa
607,8Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,6g - HC:78,8g
AGS:2,7g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g

05

Amanida de pasta ECO amb palets de cranc
Filet de pollastre al forn amb amanida
d'enciam, blat de moro i olives
Fruita fresca/Pa
669,3Kcal - Prot:36,6g - Lip:24,2g - HC:72,3g
AGS:5,2g - Azúcares:17,9g - Sal:2,4g

06

Ensaladilla russa
Truita francesa amb amanida d'enciam i
tomàquet i blat de moro
logurt/Pa
638,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:32,9g - HC:59,0g
AGS:7,8g - Azúcares:24,5g - Sal:2,4g

07

Cigrons ecològics amb patata
Cinta de llom amb tomàquet
Fruita fresca/Pa
624,5Kcal - Prot:38,8g - Lip:19,1g - HC:67,8g
AGS:4,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,5g

10

FESTIU

11

Tallarines ECO a la napolitana
Truita amb formatge i amanida d'enciam,
blat de moro i olives
Fruita fresca/Pa
674,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:27,5g - HC:75,0g
AGS:8,2g - Azúcares:19,5g - Sal:2,6g

12

Mongetes blanques ecològiques amb
verdures
Lluç arrebossat amb amanida de tomàquet
Fruita fresca/Pa
673,6Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,1g - HC:91,0g
AGS:4,7g - Azúcares:21,8g - Sal:2,5g

13

Verdura tricolor a l'oli d'all
Cuixa de gall dindi al forn amb amanida
d'enciam, tomàquet i pastanaga
Gelats/Pa
577,1Kcal - Prot:36,5g - Lip:20,3g - HC:58,5g
AGS:8,5g - Azúcares:27,7g - Sal:1,8g

14

Amanida d'arròs amb enciam, ou dur, olives i
pernil dolç
Bacallà a la biscaïna
Fruita fresca/Pa
421,9Kcal - Prot:22,3g - Lip:11,9g - HC:54,2g
AGS:2,1g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g

17

Llenties ecològiques amb verdures
Truita francesa amb amanida d'enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
540,5Kcal - Prot:28,8g - Lip:16,1g - HC:69,2g
AGS:3,1g - Azúcares:19,9g - Sal:1,7g

18

Paella de verdures
Pernillets de pollastre al forn amb amanida
d'enciam, tomàquet i olives
Fruita fresca/Pa
700,7Kcal - Prot:35,7g - Lip:24,2g - HC:81,4g
AGS:5,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,9g

19

Amanida d'estiu amb mongeta verda, patata
i ou dur picat
Mandonguilles a la jardineria
Fruita fresca/Pa
702,8Kcal - Prot:27,0g - Lip:34,8g - HC:64,3g
AGS:1,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,2g

20

Amanida de pasta ECO amb enciam i tonyina
Lluç a la planxa amb pastanaga saltejada
logurt/Pa
664,4Kcal - Prot:35,8g - Lip:19,1g - HC:83,4g
AGS:5,0g - Azúcares:31,4g - Sal:2,4g

21

DINAR
FI DE CURS



BON ESTIU !!!