

Dilluns

2 1.013 Kcal 38,08 Gr 0,00 AGS 37,69 Prot 123,96 HC

Llenties amb arròs

Hamburguesa de coliflor i formatge

1-2-3-12

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

9 781 Kcal 22,87 Gr 0,00 AGS 23,09 Prot 116,03 HC

Arròs amb tomàquet

Truita francesa 3

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 2

16 938 Kcal 34,63 Gr 0,00 AGS 27,80 Prot 117,44 HC

Llenties estofades amb verdures

Croquetes de espinacs

1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-9-10T

Enciam i blat de moro

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

Dimarts

3 863 Kcal 29,07 Gr 0,00 AGS 38,52 Prot 106,94 HC

Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 2

Filet de lluç al forn amb all i julivert 4

Enciam i llavors de gira-sol 9

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 2

10 608 Kcal 20,04 Gr 0,00 AGS 34,95 Prot 68,69 HC

Crema de espinacs amb formatge 2

Botifarra de pollastre 8T-13

Enciam i olives negres

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

17 674 Kcal 15,32 Gr 0,00 AGS 22,93 Prot 106,85 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de

moro i pèsols) 8

Filet de lluç al forn amb all i julivert 4

Enciam i llavors de carbassa 9

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

Dimecres

4 752 Kcal 28,38 Gr 0,00 AGS 35,85 Prot 86,06 HC

Sopa de peix amb arròs 1-2-4-5-6T-10

Rodó de vedella amb patates al forn

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

11 1.255 Kcal 60,78 Gr 0,00 AGS 55,79 Prot 116,26 HC

Fideuà de peix i marisc

1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13

Salsa all i oli 1T-2T-3-4T-5T-6T-8T-10T

Salmó al forn 4

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

18 692 Kcal 22,86 Gr 0,00 AGS 16,68 Prot 97,54 HC

Crema de carbassó

Truita de patates 3

Enciam i olives negres

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

Dijous

5 688 Kcal 18,93 Gr 0,00 AGS 44,25 Prot 80,86 HC

Coliflor i patata

Pernilet de pollastre a l'ailet

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

12 991 Kcal 33,83 Gr 0,00 AGS 49,43 Prot 118,63 HC

Cigrons estofats amb verdures

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Patates xips

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

19 666 Kcal 22,36 Gr 0,00 AGS 30,10 Prot 81,11 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa

8T-13

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

Divendres

**6****13** 638 Kcal 14,85 Gr 0,00 AGS 42,01 Prot 85,33 HC

Bròquil i patata

Filet de lluç arrebossat 1-4-8T-12T

Enciam i blat de moro

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita

20 746 Kcal 24,94 Gr 0,00 AGS 37,40 Prot 87,58 HC

Crema de verdures

Pollastre al forn amb panses i prunes

7T-9T

Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T

natilles i neules 1-2-3-7T-8-9T-12T

ALÈRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats (inclosa lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
 EN COMPLIMENT AL REGLAMENT NÚM. 1169/2011 (UE) SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, LA VOSTRA CUINA DISPOSA DE LA INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN ELS MENÚS QUE S'ELABOREN.
 PLAT CALENT: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ > 0 = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 0 = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.