

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6  13 1.159 Kcal 40,85 Gr 0,00 AGS 36,70 Prot 152,83 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8 Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 3 Truita de patates(a elecció) 3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita 20 846 Kcal 35,80 Gr 0,00 AGS 25,47 Prot 101,27 HC Crema de carbassa i mongeta seca 13 Hamburguesa de coliflor i formatge 1-2-3-12 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita 27 769 Kcal 18,56 Gr 0,00 AGS 18,76 Prot 128,20 HC Arròs amb verdures i tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita	7  14 921 Kcal 31,26 Gr 0,00 AGS 29,50 Prot 118,37 HC Llenties estofades amb verdures Croquetes de espinacs 1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-9-10T Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita 21 867 Kcal 44,01 Gr 0,00 AGS 36,47 Prot 76,92 HC Trinxat de col amb patata i bacó Botifarra de porc 13 Enciam i tomàquet Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Natilla de vainilla 2 28 715 Kcal 34,23 Gr 0,00 AGS 38,39 Prot 58,00 HC Crema de carbassó Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i olives negres(opcional) Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2	8 687 Kcal 16,34 Gr 0,00 AGS 19,77Prot 111,53 HC Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert 4 Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita 15 672 Kcal 15,39 Gr 0,00 AGS 36,24Prot 89,90 HC Bròquil i patata Estofat de porc amb verdures Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita 22 684 Kcal 18,32 Gr 0,00 AGS 20,63Prot 103,69 HC Caldo d'au amb pasta 1-3T-8T-10-11T Truita de carbassó i patata 3 Enciam i llavors de gira-sol 9 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita 29 925 Kcal 17,19 Gr 0,00 AGS 40,70Prot 114,60 HC Espaguetis amb salsa de carbassa 1-3T-8T-11T Salmó al forn 4 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita	9 826 Kcal 28,33Gr 0,00 AGS 33,12 Prot 105,87 HC Mongetes seques estofades amb verdures Nuggets de bròquil 1-2-3 Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita 16 706 Kcal 21,33Gr 0,00 AGS 46,04 Prot 75,52 HC Pèsols amb patates Pernilets de pollastre a l'allet Enciam i pastanaga ratllada Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 2 23 753 Kcal 19,67Gr 0,00 AGS 31,76 Prot 108,77 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Aletes de pollastre al forn Enciam i blat de moro Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita 30 689 Kcal 16,56Gr 0,00 AGS 20,03 Prot 107,11 HC Coliflor i patata Mandonguilles de cigrons i pollastre amb salsa de tomàquet 1-2T-8-11T-13 Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita	10 773 Kcal 27,63 Gr 0,00 AGS 32,75Prot 93,51HC Mongeta tendra, patata i pastanaga Pollastre al curri amb poma Patata a daus Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita 17 1.009 Kcal 24,44 Gr 0,00 AGS 53,43Prot 146,47HC Macarrons amb tomàquet 1-3T-8T-11T Formatge ratllat 2 Filet de lluç enfarinat 4 Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita 24 758 Kcal 19,78 Gr 0,00 AGS 44,21Prot 106,06HC Cigrons estofats amb verdures Bacallà amb samfaina 1-4-13T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita 31 833 Kcal 18,61 Gr 0,00 AGS 56,10Prot 104,16HC Llenties amb arròs Pollastre arrebossat 1-2-3-8T-12T Enciam i olives negres Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita