



Dilluns

	Kcal	HC	Lip	Prot
1				

Sense servei de menjador

Dimarts

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	689	91	22	33

Espirals a la carbonara  
Filet de pollastre empanat casolà sense al·lèrgens  
Minestra de verdures  
Gelatina

Dimecres

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	531	66	19	24

Arròs bullit amb tomàquet fregit  
Escalopes de porc a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita fresca

Dijous

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	513	54	19	32

Sopa de galets  
Carn d'olla  
logurt

Divendres

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	513	50	24	24

Crema de carbassó natural  
Filet de pollastre a la mostassa  
Patates fregides  
Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	515	65	18	24

Arròs amb verdures  
Filet de pollastre a la planxa amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	456	44	19	28

Sopa de fideus  
Llom adobat a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	449	35	27	16

Crema de verdures  
Ous ferrats amb salsitxes  
Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	567	53	23	36

Guisat de mongetes seques amb verdures  
Llom de porc rostit  
Amanida d'enciam, taronja i blat de moro  
Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	513	76	17	14

Saltat de mongeta verda, pastanaga i patata amb all i ceba caramel·litzada.  
Macarrons amb salsa bolonyesa de porc  
Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	603	71	24	24

Llenties casolanes  
Trita de patata  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	484	66	14	23

Arròs bullit amb tomàquet fregit  
Hamburguesa mixta a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	513	54	19	32

Sopa de galets  
Carn d'olla  
logurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	487	47	23	24

Crema de pastanaga  
Carn magra de porc estofada  
Patates rostides  
Fruita fresca

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	555	70	14	35

Macarrons amb salsa de formatge  
Broquetes de pollastre adobades  
Amanida de tomàquet i ceba amb orenga  
Fruita fresca



## Dilluns

22 Kcal 567 HC 44 Lip 31 Prot 26

Bròquil ofegat  
Mandonguilles de porc amb salsa de verdures  
Patates fregides  
Fruita fresca

## Dimarts

23 Kcal 415 HC 41 Lip 19 Prot 20

Sopa de pasta maravella  
Remenat d'ous amb pernil dolç i formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Iogurt

## Dimecres

24 Kcal 537 HC 53 Lip 20 Prot 35

Crema hortolana  
Pernillets de pollastre amb mel i romaní  
Arròs bullit  
Fruita fresca

## Dijous

25 Kcal 643 HC 64 Lip 26 Prot 39

Mongetes blanques estofades  
Filet de pollastre empanat casolà sense al·lèrgens  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita fresca

## Divendres

26 Kcal 549 HC 69 Lip 19 Prot 25

Arròs bullit amb tomàquet fregit  
Llom a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita fresca

29 Kcal 480 HC 50 Lip 24 Prot 13

Crema de carabassa  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Iogurt

30 Kcal 540 HC 65 Lip 19 Prot 28

Paella de pollastre  
Pernil dolç a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita fresca

50%  
VITAMINES  
I MINERALS  
Verdures,  
cuinades



25%  
PROTEÏNA  
Legum, peix,  
carn, ou

25%  
HIDRATS  
DE CARBONI  
Patates, pasta, arròs

### Si has menjat:

VERDURES CUINADES

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

LLEGUM

CARN

PEIX

OUS

PATATES

PASTA / ARRÒS

### Hauries de sopar:

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

VERDURES CUINADES

CARN / PEIX / OUS

PEIX / OUS / LEGUMES

CARN / OUS / LEGUMES

PEIX / CARN / LEGUMES

PASTA / ARRÒS

PATATES

PER UN  
**BERENAR**

saludable i sostenible

SUBSTITUEIX ELS SUCS PER

UNA PEÇA DE FRUITA  
I COMBINÀ IOGURTS AMB  
FRUITS SECS

Aigua Fruita