

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



2 Cal. 635 / H.C. 87 / Lip. 28 / P. 14
 Arròs amb tomàquet
 Truita amb pernil dolç amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca de temporada
 Patata / Ou i verdura / Lacti

3 Cal. 528 / H.C. 109 / Lip. 4 / P. 19
 Bajoques amb patata
 Macarrons amb bolonyesa de lleties
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Au i patata / Lacti



6 Cal. 647 / H.C. 54 / Lip. 34 / P. 32
 Lleties amb hortalisses
 Lluç al forn amb salsa verda
 Iogurt natural
 Verdura / Ou i patata / Fruita

7 Cal. 464 / H.C. 102 / Lip. 3 / P. 13
 Minestra de verdures
 Arròs amb bolonyesa vegetal
 Fruita fresca de temporada
 Cereal / Peix i amanida / Lacti



8 Cal. 685 / H.C. 71 / Lip. 37 / P. 21
 Puré de cigrons
 Truita francesa amb brots d'enciam
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Prot.veg. i cereal / Lacti



9 Cal. 687 / H.C. 98 / Lip. 20 / P. 34
 Tallarines amb tomàquet
 Pollastre rostit amb aromàtiques amb enciam i brots de soja
 Fruita fresca de temporada
 Patata / Peix i amanida / Lacti

10 Cal. 606 / H.C. 48 / Lip. 32 / P. 33
 Bròquil i patata
 Mandonguilles de vedella amb xampinyons
 Fruita fresca de temporada
 Cereal int. / Au i amanida / Lacti

13 Dia de la dieta mediterrània
 Puré de fesols
 Truita de patates i ceba amb enciam i olives
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Peix i cereal int. / Fruita



14 Cal. 664 / H.C. 62 / Lip. 39 / P. 19
 Bajoques amb patata
 Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca de temporada
 Cereal / Formatge fresc i amanida / Lacti

15 Cal. 784 / H.C. 50 / Lip. 50 / P. 36
 Puré de verdures
 Caballa guisada amb salsa de tomàquet i ceba
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Ou i cereal int. / Lacti

16 Cal. 562 / H.C. 95 / Lip. 9 / P. 30
 Sopa d'escudella amb pasta
 Pollastre a la canyella amb compota de poma
 Iogurt natural
 Amanida / Llegum i patata / Fruita



17 Cal. 830 / H.C. 82 / Lip. 49 / P. 16
 Arròs amb quinoa i verdures
 Hamburguesa vegetal al forn amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Peix i cereal / Lacti



20 Cal. 897 / H.C. 85 / Lip. 52 / P. 25
 Patates estofades
 Truita de pernil dolç amb enciam i brots de soja
 Iogurt natural
 Amanida / Au i cereal / Fruita



21 Cal. 548 / H.C. 78 / Lip. 16 / P. 27
 Pasta integral a la napolitana
 Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Ou i patata / Lacti

22 Cal. 653 / H.C. 115 / Lip. 16 / P. 20
 Puré de fesols i pastanaga
 Paella de verdures
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Vedella i patata / Lacti



23 Cal. 532 / H.C. 63 / Lip. 21 / P. 24
 Minestra de verdures i patates
 Medalló de salmó amb enciam i olives
 Fruita fresca de temporada
 Cereal int. / Peix i amanida / Lacti

24 Cal. 535 / H.C. 73 / Lip. 14 / P. 33
 Sopa d'au amb estrelletes
 Mandonguilles de gall dindi amb hortalisses
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Ou i cereal / Lacti

27 Cal. 723 / H.C. 53 / Lip. 43 / P. 20
 Trinxat de col i patata
 Truita de formatge amb brots d'enciam
 Iogurt natural
 Amanida / Peix i cereal int. / Fruita



28 Cal. 414 / H.C. 56 / Lip. 7 / P. 33
 Minestra de verdures
 Llom adobat amb salsa de ceba caramel·litzada
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Cereal i llegum / Lacti

29 Cal. 515 / H.C. 79 / Lip. 15 / P. 21
 Arròs amb sofregit de tomàquet
 Lluç al forn amb salsa verda
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Prot.veg. i patata / Lacti

30 Cal. 533 / H.C. 68 / Lip. 17 / P. 30
 Puré de cigrons
 Contracuixa de pollastre al forn amb brots d'enciam
 Fruita fresca de temporada
 Patata / Ou i amanida / Lacti



Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col. CAT000629