

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<b>1</b> Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit  Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 645 Lip: 13,89 Prot: 36,38 HC: 95,40</b>	<b>2</b> Cigrons estofats amb verdures  Bunyols de bacallà al forn  Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 821 Lip: 34,92 Prot: 25,95 HC: 108,91</b>	<b>3</b> Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de seques i ceba casolana  Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 686 Lip: 26,18 Prot: 22,89 HC: 89,37</b>	<b>4</b> Mongeta verda amb patata  Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor  Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 655 Lip: 13,26 Prot: 25,57 HC: 111,80</b>
<b>7</b> Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de patates casolana  Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 701 Lip: 24,05 Prot: 31,39 HC: 92,27</b>	<b>8</b> Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba) Cigrons a la catalana (tomàquet, ceba)  Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 694 Lip: 14,31 Prot: 26,78 HC: 115,88</b>	<b>9</b> Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs) Estofat de carn magra a la jardineria  Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 690 Lip: 16,84 Prot: 34,38 HC: 97,34</b>	<b>10</b> Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols) Suquet de cues de rap (tomàquet, ceba, pastanaga) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 777 Lip: 18,27 Prot: 35,58 HC: 121,15</b>	<b>11</b> Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols) Contraçuixa de pollastre amb cítrics  Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral  <b>Kcal: 741 Lip: 25,44 Prot: 41,22 HC: 70,53</b>
<b>14</b> Arròs integral 3 delícies amb oli d'alfàbrega  Lluç amb picada d'all i julivert  Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 682 Lip: 18,69 Prot: 24,41 HC: 107,97</b>	<b>15</b> Patata xafada amb bròquil  Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)  Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 690 Lip: 13,17 Prot: 28,57 HC: 115,86</b>	<b>16</b> Crema de carabassa, patata i ceba  Pollastre al forn amb crosta de mel  Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 686 Lip: 15,77 Prot: 35,47 HC: 86,29</b>	<b>17</b> Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons  Estofat de sípia amb patata  Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 692 Lip: 20,32 Prot: 36,17 HC: 91,35</b>	<b>18</b> Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga) Truita de formatge casolana  Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral  <b>Kcal: 768 Lip: 38,80 Prot: 36,20 HC: 68,98</b>
<b>21</b> Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata bullida) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties  Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 753 Lip: 14,53 Prot: 24,60 HC: 129,72</b>	<b>22</b> Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina  Lluç amb samfaina  Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 596 Lip: 20,31 Prot: 27,31 HC: 76,18</b>	<b>23</b> Arròs napolitana  Truita de tonyina casolana  Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral  <b>Kcal: 770 Lip: 34,51 Prot: 28,49 HC: 89,18</b>	<b>24</b> Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols) Mongetes blanques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)  Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 653 Lip: 14,51 Prot: 21,64 HC: 107,93</b>	<b>25</b> Coliflor cruixent al forn  Estofat de gall d'indi a la jardineria (pebrot, pastanaga, ceba) Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 808 Lip: 17,66 Prot: 41,71 HC: 123,11</b>
<b>28</b> Arròs alla Norma (albergínia, formatge, ceba, pastanaga) Truita de carabassa i ceba casolana  Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 766 Lip: 28,02 Prot: 22,98 HC: 108,10</b>	<b>29</b> Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga  Cigrons saltats amb ceba confitada, tomàquet i carabassó  Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 652 Lip: 14,81 Prot: 23,79 HC: 108,46</b>	<b>30</b> Macarrons integrals amb napolitana i formatge crema Seitó a l'andalusa casolà  Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 944 Lip: 27,26 Prot: 45,70 HC: 131,46</b>	<b>31</b> MENÚ DE LA CASTANYADA Crema de carabassa, moniato i patata  Mandonguilles de vedella amb sípia  Pa de pessic casolà  <b>Kcal: 712 Lip: 44,22 Prot: 25,18 HC: 52,62</b>	

DIA ESPECIAL



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)  
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT 001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS