

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
7		8	Arròs napolitana Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	9	Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina Estofat de gall dindi a la jardineria (pebrot, pastanaga, ceba) Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral	10	Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga) Lluç amb samfaina Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	11	
Kcal: 726 Lip: 32,57 Prot: 28,66 HC: 78,11		Kcal: 908 Lip: 39,41 Prot: 17,36 HC: 119,09		Kcal: 718 Lip: 16,71 Prot: 38,35 HC: 103,27		Kcal: 655 Lip: 23,45 Prot: 31,03 HC: 79,45		Kcal: 752 Lip: 24,67 Prot: 38,40 HC: 96,18	
14	Arròs amb salsa de carabassa, ceba, porro, tomàquet Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i sèsam logurt i Pa Integral	15	Vichyssoise (porro, ceba, patata) Cigrons estofats amb verdures Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	16	Sopa de brou amb pistons Pollastre al forn amb salsa de poma Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral	17	Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva Fideus integrals a la cassola amb magra Fruita variada i Pa Integral	18	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Rap a l'andalusa casolà Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 723 Lip: 21,44 Prot: 28,87 HC: 103,39		Kcal: 814 Lip: 29,73 Prot: 25,98 HC: 111,57		Kcal: 705 Lip: 17,81 Prot: 40,08 HC: 95,30		Kcal: 1.054 Lip: 17,36 Prot: 38,04 HC: 184,55		Kcal: 729 Lip: 33,12 Prot: 23,61 HC: 82,17	
21	Crema de carabassó, patata i ceba Macarrons integrals a la bolonyesa i formatge ratllat Fruita variada i Pa Integral	22	Sopa d'au amb arròs Truita vegana de cigró i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	23	Trinxat de bròquil i patata amb allet Pollastre al curri Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral	24	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba) Palometa a l'andalusa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	25	Arròs amb sofregit de pastanaga, porro i all Truita de carabassa i ceba casolana Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral
Kcal: 750 Lip: 22,42 Prot: 31,86 HC: 107,56		Kcal: 586 Lip: 25,83 Prot: 15,34 HC: 71,40		Kcal: 746 Lip: 23,32 Prot: 40,16 HC: 101,52		Kcal: 746 Lip: 23,73 Prot: 41,59 HC: 93,74		Kcal: 602 Lip: 18,34 Prot: 25,73 HC: 81,10	
28	Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Amanida d'enciam i brots de soja logurt i Pa Integral	29	Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	30	Crema de blat de moro i porro Pollastre al forn amb salsa barbacoa casolana Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral				

mediterrànea

Darrere de cada plat...

Tradició, cultura,
orígens

Aliments
saludables

Nutrients

Energia

Sostenibilitat

Salut

Moment per
compartir

Moment per
gaudir

Persones

Educació

Normatives



Escaneja el nostre codi
QR o clica aquí per
descobrir què hi ha
darrere de cada plat



SI HAS DINAT...

PASTA/ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + OU
VERDURA + CARN
VERDURA + PEIX
VERDURA + OU
FRUITES / Làctic

...HAURIES DE SOPAR

VERDURA + PEIX / OU / LLEGUMS
VERDURA + CARN / OU / LLEGUMS
VERDURA + PEIX / CARN / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / OU
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN / OU
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / CARN
FRUITES / Làctic

mediterrànea

Observacions
