

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

LA FRUITA DE TEMPORADA OFERIDA SERÀ: meló, síndria, préssec, nectarina, poma, pera.
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

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

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
