

- ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pebrot, ceba) 1T Amanida d'enciam i brots de soja Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 754 Lip: 19,10 Prot: 28,68 HC: 120,24	3 Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga 1-3T-6T-10T Truita de carabassó i ceba casolana 3 Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral 1-3T-6-7-8T-10T-11T Kcal: 741 Lip: 36,88 Prot: 26,57 HC: 71,81	4 Crema de porros amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn amb salsa barbacoa casolana 10-12 Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 635 Lip: 14,23 Prot: 29,15 HC: 97,36	5 Cigrons estofats amb verdures Capçada de porc rostida Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 709 Lip: 25,31 Prot: 39,92 HC: 79,90	6 Sopa de brou amb arròs Lluç amorosit amb salsa de tomàquet, albergínia, pastanaga, ceba 4-9T Patata dau Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 522 Lip: 19,89 Prot: 23,91 HC: 62,63
9 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 1T Truita de patates casolana 3 Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 765 Lip: 31,98 Prot: 31,55 HC: 90,23	10 Risotto de carabassa i tomàquet Estofat de carn magra a la jardineria Patata dau Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 783 Lip: 21,63 Prot: 31,35 HC: 115,89	11 Crema de carabassó, patata i ceba Cigrons amb cuscús i verdures 1-6T-10T Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 763 Lip: 21,41 Prot: 26,52 HC: 116,54	12 Espirals integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba, nata) 1-3T-6T-7-10T Seitó a l'andalusa casolà 1-2T-4-6T-10T-14T Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa Integral 1-3T-6-7-8T-10T-11T Kcal: 965 Lip: 32,83 Prot: 46,68 HC: 118,04	13 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols) Contracuixa de pollastre amb cítrics Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 778 Lip: 17,62 Prot: 38,88 HC: 100,01
16 Crema de carabassa Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties 1-3T-6T-10T Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 697 Lip: 15,78 Prot: 22,76 HC: 114,31	17 Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina 1-3T-6T-10T Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera 2T-4-10-12-14T Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa Integral 1-3T-6-7-8T-10T-11T Kcal: 686 Lip: 26,84 Prot: 31,26 HC: 77,98	18 Arròs napolitana Truita de tonyina casolana 3-4 Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 807 Lip: 35,30 Prot: 25,69 HC: 95,29	19 Mongetes blanques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 12 Botifarra al forn 7T-12 Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 694 Lip: 33,12 Prot: 30,25 HC: 65,73	20 Coliflor cruixent i patata al forn 1-6T-7-10T Estofat de gall dindi a la jardineria Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 810 Lip: 19,60 Prot: 42,75 HC: 116,79
23 Arròs integral amb salsa de carabassa, ceba i porro, tomàquet Truita de pernil dolç casolana 3 Amanida d'enciam i sèsam 11 logurt i Pa Integral 1-3T-6-7-8T-10T-11T Kcal: 764 Lip: 33,78 Prot: 29,35 HC: 80,98	24 Vichyssoise (porro, ceba, patata) 7 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 769 Lip: 28,05 Prot: 24,73 HC: 105,05	25 Sopa de brou amb pistons 1-3T-6T-10T Pollastre al forn amb poma Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 705 Lip: 17,81 Prot: 40,08 HC: 95,30	26 Mongeta verda amb patata Fideus a la cassola amb magra 1-3T-6T-10T Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 792 Lip: 14,89 Prot: 27,41 HC: 136,44	27 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 1T Rap a l'andalusa casolà 1-4-6T-10T Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 752 Lip: 24,67 Prot: 38,40 HC: 96,18
30 Crema de carabassó, patata i ceba Macarrons integrals a la bolonyesa i formatge ratllat 1-3T-6T-7-10T-12 Fruita variada i Pa Integral 1-3T-6-7T-8T-10T-11T Kcal: 723 Lip: 21,44 Prot: 28,87 HC: 103,39				

mediterrànea

Darrere de cada plat...

Tradició, cultura,
orígens

Aliments
saludables

Nutrients

Energia

Sostenibilitat

Salut

Moment per
compartir

Moment per
gaudir

Persones

Educació

Normatives



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



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



Observacions
