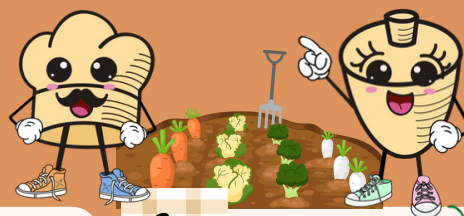


2025-2026

OCTUBRE



RECOLLIM VERDURES



Comença l'època en la qual hi ha moltes teranyines. Ajuda'ns a trobar les 3 aranyes.



29

30

1

Coliflor amb patata
Pit de pollastre a la planxa amb salsa d'ametlles i amanida
Fruita de temporada

2

Mongetes seques eco estofades
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

3

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç enfarinat amb enciam i olives
Fruita de temporada

6

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

7

Llenties estofades amb verdures
Croquetes d'espinacs amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

8

Espaguetis amb salsa de carbassa
Pollastre al curri amb daus de poma i amanida
logurt natural

9

Crema de verdures de temporada amb crostons
Filet de lluç al forn amb all i julivert amb patata panadera
Fruita de temporada

10

Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)
Trita de carbassó amb enciam i olives
Fruita de temporada

13

Crema de pastanaga
Trita de patata amb enciam i olives
Fruita de temporada

14

Arròs amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

15

Pèsols amb patata
Rodó de vedella al forn amb xampinyons (amanida a elecció)*
Fruita de temporada

16

Cigrons eco estofats amb verdures
Filet de lluç enfarinat amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

17

Tallarines amb verdures i soja
Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol
logurt natural

20

Crema de verdures de temporada
Trita de carbassó amb enciam i olives
logurt natural

21

Macarrons integrals amb tomàquet i fòrmatge
Llom al forn amb salsa de poma i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

22

Sopa de peix amb arròs integral
Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

23

Bròquil i patata
Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons
Fruita de temporada

24

Cigrons estofats amb espinacs
Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada

27

Llaços integrals amb pesto (alfàbrega i pinyons)
Estofat de sípia
Fruita de temporada

28

Arròs amb xampinyons i tomàquet
Trita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

29

Llenties estofades amb verdures
Salmó al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

30

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Llom arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

31

Crema de pastanaga, carbassa i moniato
Pollastre amb castanyes i patates
logurt natural

*Dimecres 15: a elecció del centre si es vol amanida de guarnició o no

• La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'últim moment, avisant per e-mail als centres.

• En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

• Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

• Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

• Tot el menjar és per a consum immediat.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San: 26-03850-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com

La Vostra Cuina
CATERING

OCTUBRE

L'ESPAI DEL MIGDIA I DEL MENJADOR: UNA EINA PER DESENVOLUPAR HÀBITES SALUDABLES

Mengem sols i amb bona companyia!

Per acompanyar els valors de la responsabilitat i l'autonomia en l'entorn del menjador escolar, cal tenir presents algunes consideracions:

- Implicar els infants. Encarregar-los tasques al voltant dels àpats, adequades a la seva edat.
- Confiar en els infants i en la seva capacitat per dur a terme les responsabilitats assumides.
- Fomentar una bona relació amb el menjar i amb l'acte de menjar (alimentació conscient).

El menjador és un espai adequat per reforçar una sèrie d'hàbits que s'aprenen a casa:

- Incorporar de manera progressiva nous aliments i preparacions dins el procés d'educació del paladar i del plaer de menjar.
- Potenciar comportaments i habilitats que facilitin la destresa i actituds adequades a taula, com per exemple:
 - Seure adequadament.
 - Fer servir el tovalló i els coberts de manera adequada.
 - Menjar de manera tranquil·la i mastegar a poc a poc trossos petits d'aliment.
 - Parlar amb un to de veu suau.
 - Fomentar hàbits d'higiene:
 - Rentar-se les mans abans i després de cada àpat.
 - Rentar-se les dents després de cada àpat.
 - Manipular higiènicament els aliments.
 - Desenvolupar activitats que permetin als infants identificar els aliments i la seva procedència, afavorir el coneixement sobre la producció i l'obtenció d'aliments... Aquestes activitats poden constituir un punt de partida per a l'educació cap a models agrícoles i alimentaris més justos i sostenibles.
 - Afavorir els aspectes de convivència, tolerància i de relació social de l'acte de menjar.
 - Promoure l'autonomia i la responsabilitat en els processos que es desenvolupen a l'entorn de l'àpat (parar i desparar la taula, servir-se o servir als altres, reciclar, etc)

Proteïnes saludables

Peix, carn d'au i llegums preferentment. Limita el consum de carn processades.

Verdures

Com més verdures i més variades millor. Les patates, sobretot les fregides, no formen part de la recomanació.

Oli d'oliva

Utilitza olis saludables com el d'oliva, per a cuinar o en amanida

Aigua

Beu aigua, te o cafè (sense sucre). Limita el consum de llet o lactosa, 1 o 2 racions al dia. Evita les begudes ensucrades.

Cereals integrals

Tria cereals integrals (pa i pasta integral) limita els cereals refinats (arròs pa blanc)

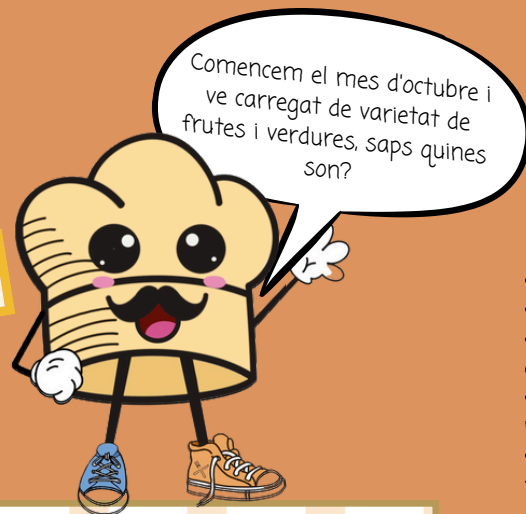
Fruita

Menja molta fruita de tots els colors.

Activa el cos!



RECOMANEM...



Comencem el mes d'octubre i ve carregat de varietat de fruites i verdures, saps quines son?

Comencem amb un bon esmorzar!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruits secs*
- Picats (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre

*Fruita seca:

A partir dels 6 mesos d'edat es pot consumir qualsevol tipus de fruita seca, això sí, triturada o en pols o en forma de crema per evitar el risc d'ennuegament. A partir dels 3 anys aproximadament, els infants ja poden prendre fruita seca sencera, sempre amb la supervisió d'un adult.

				
Albergínia	Enciam	Bledes	Pebrot vermell	Pebrot verd
				
Carbassó	Carbassa	Meló	Pera groga	Mandarina
				
Coliflor	Pastanaga	Raïm	Plàtan	Kiwi
				
Tomàquet	Mongeta tendra	Poma	Espinacs	Moniato

I a l'hora de l'esbarjo?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Mandarines i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, etc.)

Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de de pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de fruita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una peça de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca*.

Per sopar:

Si heu dinat...	Podeu sopar...
Hortalisses	Hortalisses
Llegum	Llegum, peix, ou o carn
Peix	Llegum, ou o carn
Ou	Llegum, peix o carn
Carn	Llegum, peix o ou
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Fruita fresca	Fruita fresca
Altres	Fruita fresca

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Kcal Gr AGS Prot HC Coliflor i patata Pit de pollastre amb salsa d'ametlles -7T-9 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	2 Kcal Gr AGS Prot HC Mongetes seques ECO estofades 27 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	3 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn -4 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
6 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Salsitxes de porc a la planxa -13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	7 Kcal Gr AGS Prot HC Llenties estofades amb verdures 27 Peix blanc al forn 87-4 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	8 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa 60-8T Pollastre al forn 21 Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2	9 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Filet de lluç al forn amb all i julivert -4 Patata fornera Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	10 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
13 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga 27 Truita de patates 64-3 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	14 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	15 Kcal Gr AGS Prot HC Pèsols amb patates 17 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i tomàquet(opcional) 26 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	16 Kcal Gr AGS Prot HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Filet de lluç al forn -4 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	17 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta sense gluten i ou amb verdures i salsa de soja 60-8 Pollastre al forn 21 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2
20 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2	21 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Formatge ratllat 18-2 Llom al forn amb salsa de poma 16 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	22 Kcal Gr AGS Prot HC Sopa de verdures amb arròs integral Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	23 Kcal Gr AGS Prot HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	24 Kcal Gr AGS Prot HC Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 86-4-13T Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
27 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta sense gluten i ou amb pesto -7T-8T-9 Estofat de sípia 17-6 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	28 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	29 Kcal Gr AGS Prot HC Llenties estofades amb verdures 27 Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	30 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	31 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga, carbassa i moniato 27 Pollastre al forn amb castanyes i patates -9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Kcal Gr AGS Prot HC Coliflor i patata Pit de pollastre amb salsa d'ametlles -7T-9 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	2 Kcal Gr AGS Prot HC Mongetes seques ECO estofades 27 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	3 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn -4 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
6 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Salsitxes de porc a la planxa -13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	7 Kcal Gr AGS Prot HC Lenties estofades amb verdures 27 Peix blanc al forn 87-4 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	8 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa 60-8T Pollastre al forn 21 Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	9 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Filet de lluç al forn amb all i julivert -4 Patata fornera Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	10 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
13 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga 27 Truita de patates 64-3 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	14 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	15 Kcal Gr AGS Prot HC Pèsols amb patates 17 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i tomàquet(opcional) 26 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	16 Kcal Gr AGS Prot HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Filet de lluç al forn -4 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	17 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta sense gluten i ou amb verdures i salsa de soja 60-8 Pollastre al forn 21 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural sense lactosa 18-2
20 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	21 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Llom al forn amb salsa de poma 16 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	22 Kcal Gr AGS Prot HC Sopa de verdures amb arròs integral Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	23 Kcal Gr AGS Prot HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	24 Kcal Gr AGS Prot HC Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 86-4-13T Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
27 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta sense gluten i ou amb pesto(sense formatge) -7T-8T-9 Estofat de sípia 17-6 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	28 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	29 Kcal Gr AGS Prot HC Lenties estofades amb verdures 27 Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	30 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	31 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga, carbassa i moniato 27 Pollastre al forn amb castanyes i patates -9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural sense lactosa 18-2

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Kcal Gr AGS Prot HC Coliflor i patata Pit de pollastre amb salsa d'ametles -7T-9 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	2 Kcal Gr AGS Prot HC Espinacs a la catalana 99-7T-9-13 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	3 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn -4 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
6 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Salsitxes de porc a la planxa -13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	7 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Peix blanc al forn 87-4 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	8 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa 60-8T Pollastre al forn 21 Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2	9 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Filet de lluç al forn amb all i julivert -4 Patata fornera Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	10 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs 2 delícies (blat de moro i pastanaga) Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
13 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga 27 Truita de patates 64-3 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	14 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	15 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i tomàquet (opcional) 26 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	16 Kcal Gr AGS Prot HC Bròquil i patata 37 Filet de lluç al forn -4 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	17 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta sense gluten i ou amb verdures (sense salsa) 60-8T Pollastre al forn 21 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2
20 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2	21 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Formatge ratllat 18-2 Llom al forn amb salsa de poma 16 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	22 Kcal Gr AGS Prot HC Sopa de verdures amb arròs integral Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	23 Kcal Gr AGS Prot HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb pastanaga i xampinyons Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	24 Kcal Gr AGS Prot HC Carbassa i patata al forn 99 Bacallà amb samfaina (sense al·lèrgens) 86-4-13T Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
27 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta sense gluten i ou amb pesto -7T-8T-9 Estofat de sípia (sense llegums) 26-6 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	28 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	29 Kcal Gr AGS Prot HC Bròquil i patata 37 Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	30 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Llom arrebossat (sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	31 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga, carbassa i moniato 27 Pollastre al forn amb castanyes i patates -9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Coliflor i patata Pit de pollastre a la planxa 21 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	2 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongetes seques ECO estofades 27 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb tomàquet Filet de lluç enfarinat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
6 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Salsitxes de porc a la planxa -13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	7 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Lenties estofades amb verdures 27 Peix blanc al forn 87-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	8 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Espaguetis amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T Pollastre al curri amb poma 21-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	9 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de verdures 99 Filet de lluç al forn amb all i julivert -4 Patata forera Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
13 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de pastanaga 27 Truita de patates 64-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	14 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb tomàquet Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	15 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Pèsols amb patates 17 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i tomàquet(opcional) 26 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	16 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Filet de lluç enfarinat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	17 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T Pollastre al forn 21 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural sense lactosa 18-2
20 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de verdures 99 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	21 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Llom al forn amb salsa de poma 16 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	22 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Sopa de verdures amb arròs integral Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	23 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	24 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
27 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Pasta integral amb pesto -1-2-3-7T-8T-9-11T Estofat de sípia 17-6 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	28 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb xampinyons i tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	29 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Lenties estofades amb verdures 27 Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	30 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	31 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de pastanaga, carbassa i moniato 27 Pollastre al forn amb castanyes i patates -9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural sense lactosa 18-2

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Kcal Gr AGS Prot HC Coliflor i patata Pit de pollastre a la planxa 21 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	2 Kcal Gr AGS Prot HC Mongetes seques ECO estofades 27 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	3 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb tomàquet Filet de lluç enfarinat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19
6 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Salsitxes de porc a la planxa -13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	7 Kcal Gr AGS Prot HC Llenties estofades amb verdures 27 Peix blanc al forn 87-4 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	8 Kcal Gr AGS Prot HC Espaguetis amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T Pollastre al curri amb poma 21-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T Enciam i tomàquet 55 logurt de soja 17-8	9 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Filet de lluç al forn amb all i julivert -4 Patata fornera Fruita de temporada 19	10 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Trita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19
13 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga 27 Trita de patates 64-3 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	14 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	15 Kcal Gr AGS Prot HC Pèsols amb patates 17 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i tomàquet(opcional) 26 Fruita de temporada 19	16 Kcal Gr AGS Prot HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Filet de lluç enfarinat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	17 Kcal Gr AGS Prot HC Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T Pollastre al forn 21 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 logurt de soja 17-8
20 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Trita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 logurt de soja 17-8	21 Kcal Gr AGS Prot HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Llom al forn amb salsa de poma 16 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	22 Kcal Gr AGS Prot HC Sopa de verdures amb arròs integral Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	23 Kcal Gr AGS Prot HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada 19	24 Kcal Gr AGS Prot HC Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Fruita de temporada 19
27 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta integral amb pesto -1-2-3-7T-8T-9-11T Estofat de sípia 17-6 Fruita de temporada 19	28 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Trita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	29 Kcal Gr AGS Prot HC Llenties estofades amb verdures 27 Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	30 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	31 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga, carbassa i moniato 27 Pollastre al forn amb castanyes i patates -9 logurt de soja 17-8

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Kcal Gr AGS Prot HC Coliflor i patata Pit de pollastre amb salsa d'ametlles -7T-9 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	2 Kcal Gr AGS Prot HC Llaços amb pesto -1-3T-7T-8T-9-11T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb tomàquet Filet de lluç enfarinat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
6 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Salsitxes de porc a la planxa -13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	7 Kcal Gr AGS Prot HC Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Peix blanc al forn 87-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	8 Kcal Gr AGS Prot HC Espaguetis amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T Pollastre al curri amb poma 21-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	9 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Filet de lluç al forn amb all i julivert -4 Patata fornera Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs 2 delícies (blat de moro i pastanaga) Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
13 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga 27 Truita de patates 64-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	14 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	15 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i tomàquet (opcional) 26 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	16 Kcal Gr AGS Prot HC Bròquil i patata 37 Filet de lluç enfarinat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	17 Kcal Gr AGS Prot HC Tallarines amb verdures -1-3T-8T-11T Pollastre al forn 21 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2
20 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	21 Kcal Gr AGS Prot HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Llom al forn amb salsa de poma 16 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	22 Kcal Gr AGS Prot HC Sopa de peix amb arròs integral 26-1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	23 Kcal Gr AGS Prot HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb pastanaga i xampinyons Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	24 Kcal Gr AGS Prot HC Carbassa i patata al forn 99 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
27 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta integral amb pesto -1-2-3-7T-8T-9-11T Estofat de porc amb verdures (sense llegums) 15 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	28 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	29 Kcal Gr AGS Prot HC Bròquil i patata 37 Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	30 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Llom arrebossat -1-2-3-8T-11T-12T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	31 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga, carbassa i moniato 27 Pollastre al forn amb castanyes i patates -9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Coliflor i patata Pit de pollastre amb salsa d'ametlles -7T-9 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	2 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongetes seques ECO estofades 27 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb tomàquet Filet de lluç enfarinat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
6 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Salsitxes de porc a la planxa -13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	7 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Peix blanc al forn 87-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	8 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Espaguetis amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T Pollastre al curri amb poma 21-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	9 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de verdures 99 Filet de lluç al forn amb all i julivert -4 Patata fornera Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
13 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de pastanaga 27 Truita de patates 64-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	14 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb tomàquet Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	15 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Pèsols amb patates 17 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i tomàquet(opcional) 26 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	16 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Filet de lluç enfarinat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	17 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T Pollastre al forn 21 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2
20 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de verdures 99 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	21 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Llom al forn amb salsa de poma 16 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	22 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Sopa de peix amb arròs integral 26-1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	23 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	24 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
27 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Pasta integral amb pesto -1-2-3-7T-8T-9-11T Estofat de sípia 17-6 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	28 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb xampinyons i tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	29 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Bròquil i patata 37 Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	30 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	31 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de pastanaga, carbassa i moniato 27 Pollastre al forn amb castanyes i patates -9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Coliflor i patata Pit de pollastre a la planxa 21 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	2 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongetes seques ECO estofades 27 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	3 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn -4 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19
6 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Salsitxes de porc a la planxa -13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	7 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Lenties estofades amb verdures 27 Peix blanc al forn 87-4 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	8 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Espaguetis amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T Pollastre al forn 21 Enciam i tomàquet 55 logurt natural 18-2	9 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de verdures 99 Filet de lluç al forn amb all i julivert -4 Patata fornera Fruita de temporada 19	10 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19
13 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de pastanaga 27 Truita de patates 64-3 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	14 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb tomàquet Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	15 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Pèsols amb patates 17 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i tomàquet(opcional) 26 Fruita de temporada 19	16 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Filet de lluç al forn -4 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	17 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T Pollastre al forn 21 Enciam 55 logurt natural 18-2
20 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de verdures 99 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 logurt natural 18-2	21 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Llom al forn amb salsa de poma 16 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	22 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Sopa de verdures amb arròs integral Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	23 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada 19	24 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Fruita de temporada 19
27 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Llaços integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Estofat de sípia 17-6 Fruita de temporada 19	28 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb xampinyons i tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	29 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Lenties estofades amb verdures 27 Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	30 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	31 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de pastanaga, carbassa i moniato 27 Pollastre al forn 21 Patata a daus 99 logurt natural 18-2

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Kcal Gr AGS Prot HC Coliflor i patata Pit de pollastre a la planxa 21 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	2 Kcal Gr AGS Prot HC Mongetes seques ECO estofades 27 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc amb oli d'oliva T Filet de lluç enfarinat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
6 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Salsitxes de porc a la planxa -13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	7 Kcal Gr AGS Prot HC Llenties estofades amb verdures 27 Peix blanc al forn 87-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	8 Kcal Gr AGS Prot HC Espaguetis amb oli d'oliva T-1-3T-8T-11T Pollastre al curri amb poma 21-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	9 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Filet de lluç al forn amb all i julivert -4 Patata fornera Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
13 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga 27 Truita de patates 64-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	14 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc amb oli d'oliva T Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	15 Kcal Gr AGS Prot HC Pèsols amb patates 17 Rodó de vedella al forn* Enciam i tomàquet(opcional) 26 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	16 Kcal Gr AGS Prot HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Filet de lluç enfarinat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	17 Kcal Gr AGS Prot HC Tallarines amb verdures -1-3T-8T-11T Pollastre al forn 21 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2
20 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	21 Kcal Gr AGS Prot HC Macarrons integrals amb oli d'oliva T-1-3T-8T-11T Llom al forn* 16 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	22 Kcal Gr AGS Prot HC Sopa de peix amb arròs integral 26-1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	23 Kcal Gr AGS Prot HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	24 Kcal Gr AGS Prot HC Cigrons estofats amb espinacs Bacallà al forn -4-13T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
27 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta integral amb pesto -1-2-3-7T-8T-9-11T Estofat de sípia 17-6 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	28 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb xampinyons 40 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	29 Kcal Gr AGS Prot HC Llenties estofades amb verdures 27 Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	30 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	31 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga, carbassa i moniato 27 Pollastre al forn amb castanyes i patates -9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Kcal Gr AGS Prot HC Coliflor i patata Pit de pollastre amb salsa d'ametlles -7T-9 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	2 Kcal Gr AGS Prot HC Mongetes seques ECO estofades 27 Hamburguesa de vedella a la planxa 17-13 Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb tomàquet Filet de lluç enfarinat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
6 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Salsitxes de pollastre a la planxa -2T-13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	7 Kcal Gr AGS Prot HC Llenties estofades amb verdures 27 Peix blanc al forn 87-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	8 Kcal Gr AGS Prot HC Espaguetis amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T Pollastre al curri amb poma 21-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	9 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Filet de lluç al forn amb all i julivert -4 Patata fornera Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
13 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga 27 Truita de patates 64-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	14 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	15 Kcal Gr AGS Prot HC Pèsols amb patates 17 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i tomàquet(opcional) 26 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	16 Kcal Gr AGS Prot HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Filet de lluç enfarinat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	17 Kcal Gr AGS Prot HC Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T Pollastre al forn 21 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2
20 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	21 Kcal Gr AGS Prot HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Croquetes de bacallà 17-1-2-3T-4-5T-6T-7T-8T-9T-10T-11T-12T-14T Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	22 Kcal Gr AGS Prot HC Sopa de peix amb arròs integral 26-1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	23 Kcal Gr AGS Prot HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	24 Kcal Gr AGS Prot HC Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
27 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta integral amb pesto -1-2-3-7T-8T-9-11T Estofat de sípia 17-6 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	28 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	29 Kcal Gr AGS Prot HC Llenties estofades amb verdures 27 Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	30 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Varetes de lluç 87-1-4-8T-11T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	31 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga, carbassa i moniato 27 Pollastre al forn amb castanyes i patates -9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Kcal Gr AGS Prot HC Coliflor i patata Pit de pollastre amb salsa d'ametlles -7T-9 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	2 Kcal Gr AGS Prot HC Mongetes seques ECO estofades 27 Hamburguesa de vedella a la planxa 17-13 Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb tomàquet Filet de lluç enfarinat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
6 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Truita paisana amb albergínia al forn 99-3 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	7 Kcal Gr AGS Prot HC Llenties estofades amb verdures 27 Peix blanc al forn 87-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	8 Kcal Gr AGS Prot HC Espaguetis amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T Pollastre al curri amb poma 21-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	9 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Filet de lluç al forn amb all i julivert -4 Patata fornera Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
13 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga 27 Truita de patates 64-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	14 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	15 Kcal Gr AGS Prot HC Pèsols amb patates 17 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i tomàquet(opcional) 26 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	16 Kcal Gr AGS Prot HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Filet de lluç enfarinat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	17 Kcal Gr AGS Prot HC Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T Pollastre al forn 21 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural sense lactosa 18-2
20 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de verdures 99 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	21 Kcal Gr AGS Prot HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Gall d'indi a la planxa amb carbassó 21 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	22 Kcal Gr AGS Prot HC Sopa de verdures amb arròs integral Pollastre al forn a les fines herbes Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	23 Kcal Gr AGS Prot HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	24 Kcal Gr AGS Prot HC Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
27 Kcal Gr AGS Prot HC Pasta integral amb pesto(sense formatge) -1-7T-8T-9-11T Estofat de sípia 17-6 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	28 Kcal Gr AGS Prot HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	29 Kcal Gr AGS Prot HC Llenties estofades amb verdures 27 Salmó al forn T-4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	30 Kcal Gr AGS Prot HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Varetes de lluç 87-1-4-8T-11T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	31 Kcal Gr AGS Prot HC Crema de pastanaga, carbassa i moniato 27 Pollastre al forn amb castanyes i patates -9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural sense lactosa 18-2

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Coliflor i patata Hamburguesa de seitan i xampinyons 17-1-8-12T Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	2 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongetes seques ECO estofades 27 Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb tomàquet Pèsols saltejats amb ceba Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
6 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Tofu a la planxa -1T-8-12T Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	7 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Llenties estofades amb verdures 27 Trinxat de carbassa 95 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	8 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Espaguetis amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T Hamburguesa de cigrons i pastanaga -1T-3T-7T-8T-9T-12T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	9 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de verdures 99 Cigrons amb espinacs saltejats amb all -13 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
13 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de pastanaga 27 Truita de patates 64-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	14 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb tomàquet Seitan amb verdures 27-1-8-12T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	15 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Pèsols amb patates 17 Varetes de verdures -1 Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	16 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Bròquil i patata 37 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	17 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T Amanida de cigrons amb daus de tomàquet i pesto -13 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2
20 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de verdures 99 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	21 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Hamburguesa de bròquil i tofu 17-1T-8-9T-12T Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	22 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Sopa de verdures amb arròs integral Hamburguesa de seitan i xampinyons 17-1-8-12T Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	23 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Bròquil i patata 37 Tofu a la planxa -1T-8-12T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	24 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Cigrons estofats amb espinacs Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
27 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Pasta integral amb pesto -1-2-3-7T-8T-9-11T Hamburguesa de cigrons i pastanaga -1T-3T-7T-8T-9T-12T Verdures guarnició 27 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	28 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb xampinyons i tomàquet Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	29 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Llenties estofades amb verdures 27 Bròquil i patata 37 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	30 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Seitan amb verdures 27-1-8-12T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	31 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de pastanaga, carbassa i moniato 27 Hamburguesa de llenties i menta 17-1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T Patata a daus 99 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Coliflor i patata Hamburguesa de seitan i xampinyons <i>17-1-8-12T</i> Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	2 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongetes seques ECO estofades 27 Espinacs a la catalana 99-7T-9-13 Fruita de temporada 19	3 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb tomàquet Pèsols saltejats amb ceba Fruita de temporada 19
6 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Tofu a la planxa -1T-8-12T Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	7 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Llenties estofades amb verdures 27 Trinxat de carbassa 95 Fruita de temporada 19	8 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Espaguetis amb salsa de carbassa <i>-1-3T-8T-11T</i> Hamburguesa de cigrons i pastanaga <i>-1T-3T-7T-8T-9T-12T</i> Enciam i tomàquet 55 logurt de soja 17-8	9 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de verdures 99 Cigrons amb espinacs saltejats amb all -13 Fruita de temporada 19	10 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Hamburguesa de llenties i menta <i>17-1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T</i> Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19
13 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de pastanaga 27 Heura a la planxa amb verdures -8 Fruita de temporada 19	14 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb tomàquet Seitan amb verdures 27-1-8-12T Fruita de temporada 19	15 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Pèsols amb patates 17 Varettes de verdures -1 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	16 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Bròquil i patata 37 Fruita de temporada 19	17 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T Amanida de cigrons amb daus de tomàquet i pesto -13 logurt de soja 17-8
20 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de verdures 99 Tempeh a la planxa amb verdures 17-1T-8-12T logurt de soja 17-8	21 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Hamburguesa de bròquil i tofu 17-1T-8-9T-12T Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	22 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Sopa de verdures amb arròs integral Hamburguesa de seitan i xampinyons 17-1-8-12T Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	23 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Bròquil i patata 37 Tofu a la planxa -1T-8-12T Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	24 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Cigrons estofats amb espinacs Carbassa i patata al forn 99 Fruita de temporada 19
27 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Pasta integral amb pesto(sense formatge) -1-7T-8T-9-11T Hamburguesa de cigrons i pastanaga -1T-3T-7T-8T-9T-12T Verduretes guarnició 27 Fruita de temporada 19	28 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb xampinyons i tomàquet Heura a la planxa amb verdures -8 Fruita de temporada 19	29 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Llenties estofades amb verdures 27 Bròquil i patata 37 Fruita de temporada 19	30 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Seitan amb verdures 27-1-8-12T Fruita de temporada 19	31 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de pastanaga, carbassa i moniato 27 Hamburguesa de llenties i menta 17-1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T Patata a daus 99 logurt de soja 17-8

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	2Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	3Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19
6Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	7Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	8Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	9Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	10Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19
13Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	14Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	15Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	16Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	17Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19
20Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	21Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	22Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	23Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	24Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19
27Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	28Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	29Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	30Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	31Kcal Gr AGS Prot HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19