

2025-2026

NOVEMBRE



PASSEIG PER LA
NATURESA

Hi ha molts
esquirols!
Ajuda'ns a trobar ⁶
esquirols



3



4



Coliflor amb patata
Hamburguesa de vedella i
porc amb enciam i olives
logurt natural

5



Cigrons eco estofats
amb verdures
Peix al forn amb enciam
i pastanaga
Fruita de temporada

6

Espirals amb tomàquet
i formatge
Trita a la francesa amb
enciam i blat de moro
Fruita de temporada

7

Pèsols amb patata
Pit de pollastre a la
planxa amb salsa i
amanida d'enciam i
llavors de gira-sol
Fruita de temporada

10

Arròs 3 delícies (blat
de moro, pèsols,
pastanaga i salsa de soja)
Botifarra a la planxa amb
mongetes seques
Fruita de temporada

11



Llenties estofades amb
verdures
Bacallà amb samfaina i
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

12

Macarrons integrals
amb tomàquet i
formatge
Aletes de pollastre al
forn amb enciam i olives
Fruita de temporada

13

Crema de carbassa i
mongetes seques
Trita de carbassó amb
amanida d'enciam i
tomàquet
logurt natural

14



Mongeta tendra, patata
i pastanaga
Salmó al forn salsa de
pesto i amanida d'enciam
i blat de moro
Fruita de temporada

*Dijous 20: a
elecció del
centre si es vol
amanida de
guarnició o no

17



Pasta integral amb
salsa de carbassa
Trita a la francesa amb
enciam i olives
Fruita de temporada

18

Crema de carbassó
Filet de llug amb patates
al forn i ceba cruixent
Fruita de temporada

19



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

20

Arròs amb verdures i
tomàquet
Rodó de vedella al forn
amb xampinyons i
amanida (a elecció)*
logurt natural

21

Cigrons i patata amb oli
d'oliva
Pit de pollastre
arrebossat amb enciam i
blat de moro
Fruita de temporada

24

Tallarines amb
verdures i soja
Trita a la francesa i
amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada



25

Crema de pastanaga
Salmó al forn salsa de
pesto i amanida d'enciam
i blat de moro
logurt natural



26

Arròs amb salsa de
tomàquet
Pollastre al forn amb
enciam i llavors de
gira-sol
Fruita de temporada

27

Mongetes seques eco
estofades
Broqueta d'au amb
patates
Fruita de temporada

28

Mongeta tendra, patata
i pastanaga
Escalopa de llom amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada



• La cuina es reserva el dret a fer un canvi a 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

NOVEMBRE

ELS CEREALS INTEGRALS

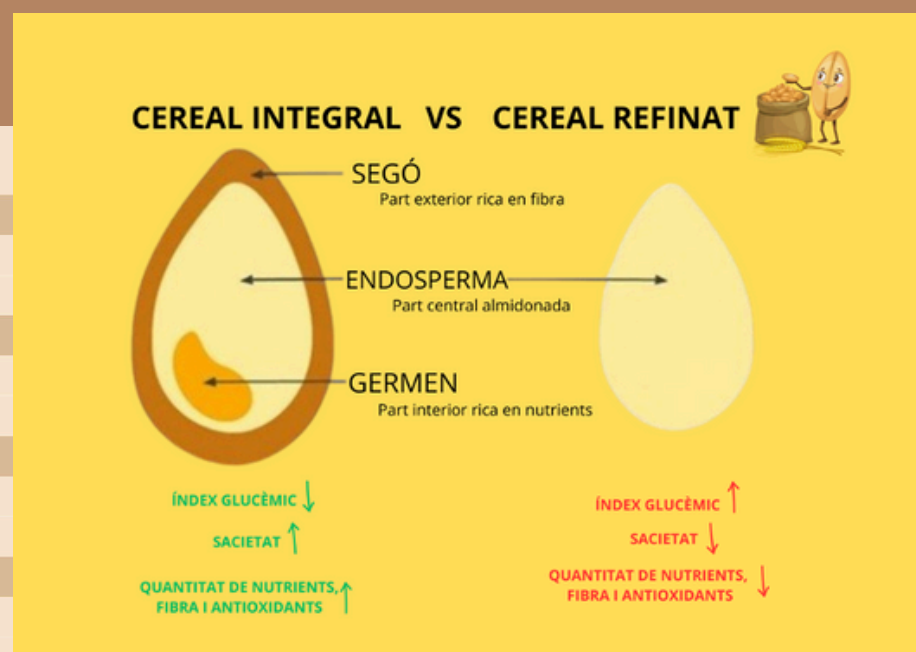
I tu? Ja has canviat el blanc pel marró?

Els beneficis de menjar aliments integrals:

- Milloren el trànsit intestinal i prevenen el restrenyiment, perquè acceleren el procés d'evacuació.
- Augmenten la sensació de sacietat; per tant, prevenen el sobrepès i l'obesitat. Contenen menys calories en la mateixa quantitat d'aliment.
- Prevenen la hipercolesterolèmia; la fibra afavoreix que s'absorbeixi menys colesterol a la sang.

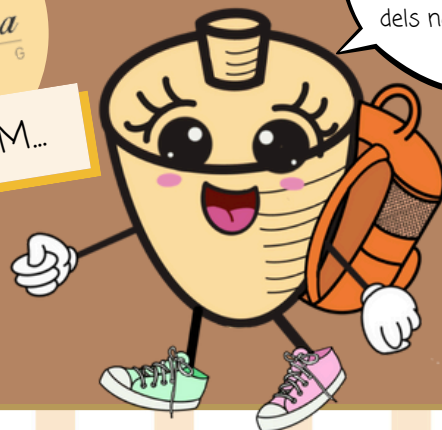
RECOMANACIONS:

És important incloure cereals integrals a cada àpat tot i que també hi ha altres fonts d'hidrats de carboni (fruites, hortalisses, patates, etc.)





RECOMANEM...



Comencem el mes de NOVEMBRE i amb ell més fruites i verdures per gaudir dels nostres àpats.

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
				
Carxofa	Carbassa	Ceba	Porro	Mandarina
				
Coliflor	Pastanaga	Espinacs	Plàtan	Kiwi
				
Tomàquet	Espinacs	Poma	Patata	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

lunes, 27 octubre, 2025

Comida Primer Plato

Pasta integral amb pesto / Pasta integral con pesto

espirals integrals (BLAT integral), formatge ratllat (Formatge (LLET),midó, proteïna de la LLET, midó modificat, surts de fos (E-452, E-340, E-331), margarina (greix vegetal (palma), aigua, emulgents(E-471(palma, gira-sol),E-322 (gira-sol)), sal, corrector d'acidesa (E-330), conservador (E-202), antioxidants (E-306, E-304), colorant(E-160a)), sal, estabilitzants (E-410, E-407),conservador (E-202),fibra alimentària), oli de gira-sol, alfàbrega, oli d'oliva , nous (FRUITA DE CLOSCA), sal, pinyons, all

Gluten, Llet i derivats(inclosa lactosa), Ou, Cacauet (T), Soja (T), Fruits secs de closca, Mostassa (T)

Comida Segundo Plato

Estofat de sípia / Estofado de sepia

tira sípia (Sépia (MOL·LUSC), aigua, sal, antioxidants (àcid cítric E-330; citrat de sodi E-331; corrector d'acidesa E-332)), ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsol i mongeta tendra), passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), sal, pebre vermell de la vera dolç, orenga, romaní, farigola molta

Mol·luscs

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

martes, 28 octubre, 2025

Comida Primer Plato

Arròs amb xampinyons i tomàquet / Arroz con champiñones y tomate

arròs, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), xampinyo, oli de gira-sol, all, sal

Comida Segundo Plato

Truita francesa / Tortilla a la francesa

truita francesa (OU líquid pasteuritzat, oli de gira-sol, midó modificat, sal, conservador (acetat sòdic), estabilitzant (goma xantana), antioxidant (àcid cítric).)

Ou

Comida Guarnición

Enciam i pastanaga ratllada / Lechuga y zanahoria rallada

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), pastanaga

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

miércoles, 29 octubre, 2025

Comida Primer Plato

Llenties estofades amb verdures / Lentejas estofadas con verduras

llenties, patata, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), pastanaga, sal

Comida Segundo Plato

Salmó al forn / Salmón al horno

salmó (PEIX), oli de pinyolada, sal

Peix

Comida Guarnición

Enciam i blat de moro / Lechuga y maiz

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

jueves, 30 octubre, 2025

Comida Primer Plato

Mongeta tendra, patata i pastanaga / Judias verdes, patata y zanahorias

patata, mongeta tendra , pastanaga, oli d'oliva verge extra , sal

Comida Segundo Plato

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) / Lomo rebozado(sin alergenos)

LLom de Porc Arrebossat (carn de llom de porc, encolante sense gluten ,midó de blat de moro surt ,preparat per a empanar sense gluten (farina d'arròs, dextrosa, fibra vegetal, sal, colorant, caramel natural i espècies.), oli de gira-sol

Comida Guarnición

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), tomàquet

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

viernes, 31 octubre, 2025

Comida Primer
Plato

Crema de pastanaga, carbassa i moniato / Crema de zanahoria, calabaza y boniato
patata, carbassa, moniato, pastanaga, ceba , oli de gira-sol, sal

Comida
Segundo Plato

Pollastre al forn amb castanyes i patates / Pollo al horno con castañas y patatas
pernilets de pollastre, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro, aigua, sucre, oli gira-sol, sal, all), castanya, pastanaga, oli de gira-sol, sal, preparat pollastre a l'ast (sal, all, pebre negre, julivert, cúrcuma, farina de blat de moro i aroma.)
Fruits secs de closca

Pan

Pa integral / Pan integral
Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)
Gluten, Llet i derivats (inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

logurt natural / yogurt natural
logurt Cabrianes Natural (LLET fresca pasteuritzada, LLET desnatada en pols, proteïnes de LLET i ferments Làctics)
Llet i derivats (inclosa lactosa)

lunes, 3 noviembre, 2025

Comida Primer
Plato

Caldo d'au amb arròs integral / Sopa de pollo con arroz integral
arròs integral, verdures sopa (coliflor, patata, pastanaga, porro, API, fesol tendre, pebrot i ceba.), ossos vedella, patata, carcasses de pollastre, sal
Api

Comida
Segundo Plato

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent / Filete de merluza con patatas y cebolla
lluç (PEIX), patata, ceba (ceba, oli de palma, farina de BLAT, sal), oli de pinyolada, sal, all, pebre vermell de la vera dolç, julivert trossejat
Gluten, Peix

Pan

Pa integral / Pan integral
Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)
Gluten, Llet i derivats (inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno
Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

martes, 4 noviembre, 2025

Comida Primer
Plato

Coliflor i patata / Coliflor con patatas
patata, coliflor, oli oliva, sal

Comida
Segundo Plato

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa / Hamburguesa de ternera y cerdo a la plancha
hamburguesa mixta (carc picada de vedella (42%) i porc (42%), aigua, flocs de pèsols (4.6%), sal, espècies i conservador (SULFIT de sodi), pebre vermell (oli de gira-sol) i extracte de orenga), oli de gira-sol
Sulfits

Comida
Guarnición

Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras
enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrossada, radicchio i lollo vermell.), olives negres (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós)

Pan

Pa integral / Pan integral
Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)
Gluten, Llet i derivats (inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

logurt natural / yogurt natural
logurt Cabrianes Natural (LLET fresca pasteuritzada, LLET desnatada en pols, proteïnes de LLET i ferments Làctics)
Llet i derivats (inclosa lactosa)

miércoles, 5 noviembre, 2025

Comida Primer
Plato

Cigrons ECO estofats amb verdures / Garbanzos ECO estofados con verduras
Cigró Eco, patata, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro, aigua, sucre, oli gira-sol, sal, all), pastanaga, bicarbonat, sal

Comida
Segundo Plato

Salmó al forn / Salmón al horno
salmó (PEIX), oli de pinyolada, sal
Peix

Comida
Guarnición

Enciam i pastanaga ratllada / Lechuga y zanahoria rallada
enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrossada, radicchio i lollo vermell.), pastanaga

Pan

Pa integral / Pan integral
Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)
Gluten, Llet i derivats (inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno
Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

jueves, 6 noviembre, 2025

Comida Primer
Plato

Espirals amb tomàquet / Espirales con tomate

espirals (sèmola de BLAT dur), passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), sal

Gluten, Ou (T), Soja (T), Mostassa (T)

Formatge ratllat / Queso rallado

formatge ratllat (Formatge (LLET),midó, proteïna de la LLET, midó modificat, surts de fos (E-452, E-340, E-331), margarina (greix vegetal (palma), aigua, emulgents(E-471(palma, gira-sol),E-322 (gira-sol)), sal, corrector d'acidesa (E-330), conservador (E-202), antioxidants (E-306, E-304), colorant(E-160a)), sal, estabilitzants (E-410, E-407),conservador (E-202),fibra alimentària)

Llet i derivats(inclosa lactosa)

Comida
Segundo Plato

Truita francesa / Tortilla a la francesa

truita francesa (OU líquid pasteuritzat, oli de gira-sol, midó modificat, sal, conservador (acetat sòdic), estabilitzant (goma xantana), antioxidant (àcid cítric).)

Ou

Comida
Guarnición

Enciam i blat de moro / Lechuga y maiz

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

viernes, 7 noviembre, 2025

Comida Primer
Plato

Pèsols amb patates / Guisantes con patatas

patata, pèsols, oli d'oliva verge extra , sal

Comida
Segundo Plato

Pit de pollastre a la planxa amb salsa / Pechuga de pollo a la plancha con salsa

pollastre, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), pastanaga, oli de pinyolada, sal, pebre vermell de la vera dolç

Comida
Guarnición

Enciam i llavors de gira-sol / Lechuga y pipas de girasol

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), pipes gira-sol (pipa gira-sol pelada,greix vegetal de palma, oli gira-sol.)

Fruits secs de closca

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

lunes, 10 noviembre, 2025

Comida Primer
Plato

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) / Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz y guisantes)

arròs, blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal), pastanaga, pèsols, salsa soja (aigua, sucre, proteïna de SOIA hidrolitzada (10%), colorant E-150D,sal, estabilitzador E-415, aroma, acidulant E-330), oli d'oliva verge extra , sal

Soja

Comida
Segundo Plato

Botifarra de porc amb mongetes seques / Butifarra de cerdo con judías blancas

botifarra (carn de picada de porc(86%), aigua, flocs de pèsol, sal, pebre, conservador(SULFIT de sodi)i extracte d'orenga), mongetes seques (mongetes blanques, aigua, sal, segrestant: EDTA (E-385) i conservant: METABISULFITO sòdic (E-223)), oli de gira-sol, sal

Sulfits

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

martes, 11 noviembre, 2025

Comida Primer
Plato

Llenties estofades amb verdures / Lentejas estofadas con verduras

llenties, patata, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), pastanaga, sal

Comida
Segundo Plato

Bacallà amb samfaina / Bacalao con sanfaina

cueta de bacallà (bacallà (PEIX), sal i aigua.), samfaina (tomàquet, carabassó, albergínia, ceba, pebrot verd i pebrot vermell.), passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), farina (BLAT), oli de gira-sol, sal

Gluten, Peix, Soja (T), Mostassa (T), Sulfits (T)

Comida
Guarnición

Enciam i pastanaga ratllada / Lechuga y zanahoria rallada

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), pastanaga

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclou lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

miércoles, 12 noviembre, 2025

Comida Primer Plato

Macarrons integrals amb tomàquet / Macarrones integrales con tomate

macarrons integrals (BLAT), passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro, aigua, sucre, oli gira-sol, sal, all), sal

Gluten, Ou (T), Soja (T), Mostassa (T)

Formatge ratllat / Queso rallado

formatge ratllat (Formatge (LLET), midó, proteïna de la LLET, midó modificat, surts de fos (E-452, E-340, E-331), margarina (greix vegetal (palma), aigua, emulgents(E-471(palma, gira-sol),E-322 (gira-sol)), sal, corrector d'acidesa (E-330), conservador (E-202), antioxidants (E-306, E-304), colorant(E-160a)), sal, estabilitzants (E-410, E-407), conservador (E-202), fibra alimentària)

Llet i derivats(inclou lactosa)

Comida Segundo Plato

Aletes de pollastre al forn / Alitas de pollo al horno

ales pollastre, sal

Comida Guarnición

Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), olives negres (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclou lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

jueves, 13 noviembre, 2025

Comida Primer Plato

Crema de carbassa i mongeta seca / Crema de calabaza y judias blancas

patata, carbassa, mongetes seques (mongetes blanques, aigua, sal, segrestant: EDTA (E-385) i conservant: METABISULFITO sòdic (E-223)), ceba, oli de gira-sol, sal

Sulfits

Comida Segundo Plato

Truita de carbassó i patata / Tortilla de calabacín y patata

truita de patata i carbassó (patata fregida 52% (patata, oli de gira-sol), OU pasteuritzat, carbassó 14% (carbassó, oli gira-sol), midó modificat de patata, oli de gira-sol, sal, aroma de carbassó)

Ou

Comida Guarnición

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), tomàquet

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclou lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

logurt natural / yogurt natural

logurt Cabrianes Natural (LLET fresca pasteuritzada, LLET desnatada en pols, proteïnes de LLET i ferments LÀCTICS)

Llet i derivats(inclou lactosa)

viernes, 14 noviembre, 2025

Comida Primer Plato

Mongeta tendra, patata i pastanaga / Judias verdes, patata y zanahorias

patata, mongeta tendra, pastanaga, oli d'oliva verge extra, sal

Comida Segundo Plato

Salmó al forn amb salsa de pesto / Salmón al horno con salsa de pesto

salmó (PEIX), formatge ratllat (Formatge (LLET), midó, proteïna de la LLET, midó modificat, surts de fos (E-452, E-340, E-331), margarina (greix vegetal (palma), aigua, emulgents(E-471(palma, gira-sol),E-322 (gira-sol)), sal, corrector d'acidesa (E-330), conservador (E-202), antioxidants (E-306, E-304), colorant(E-160a)), sal, estabilitzants (E-410, E-407), conservador (E-202), fibra alimentària), oli de pinyolada, pinyons, alfàbrega, sal

Llet i derivats(inclou lactosa), Ou, Peix, Cacaueu (T), Fruits secs de closca

Comida Guarnición

Enciam i blat de moro / Lechuga y maiz

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclou lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

lunes, 17 noviembre, 2025

Comida Primer Plato	Pasta integral amb salsa de carbassa / Pasta integral con salsa de calabaza espirals integrals (BLAT integral), tomàquet natural triturat (tomàquet, sal i acidulant àcid cítric), carbassa, porro, ceba, oli d'oliva verge extra , sucre, all, sal Gluten, Soja (T), Mostassa (T)
Comida Segundo Plato	Truita francesa / Tortilla a la francesa truita francesa (OU líquid pasteuritzat, oli de gira-sol, midó modificat, sal, conservador (acetat sòdic), estabilitzant (goma xantana), antioxidant (àcid cítric).) Ou
Comida Guarnición	Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), olives negres (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós)
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	Fruita de temporada / fruta otoño/invierno Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference
martes, 18 noviembre, 2025	
Comida Primer Plato	Crema de carbassó / Crema de calabacín patata, carbassó, ceba , oli de gira-sol, sal
Comida Segundo Plato	Filet de lluç amb patates i ceba cruixent / Filete de merluza con patatas y cebolla lluç (PEIX), patata, ceba (ceba, oli de palma, farina de BLAT, sal), oli de pinyolada, sal, all, pebre vermell de la vera dolç, julivert trossejat Gluten, Peix
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	Fruita de temporada / fruta otoño/invierno Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference
miércoles, 19 noviembre, 2025	
Comida Primer Plato	Bròquil i patata / Brócoli con patatas patata, bròquil, oli d'oliva verge extra , sal
Comida Segundo Plato	Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampiyons / Pavo estofado con zanahoria, guisantes y champiñones gall dindi , xampinyo, ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsol i mongeta tendra), passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), sal, pebre vermell de la vera dolç, orenga, romaní, farigola mòlta
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	Fruita de temporada / fruta otoño/invierno Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference
jueves, 20 noviembre, 2025	
Comida Primer Plato	Arròs amb verdures i tomàquet / Arroz con verduras y tomate arròs, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), saltat campestre (mongeta groga,mongeta tendra, pastanaga,albergínia fregida(albergínia i oli de girasol) i ceba), oli de gira-sol, all, sal
Comida Segundo Plato	Rodó de vedella al forn amb xampinyons / Redondo de ternera al horno con champiñones vedella, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), xampinyo, oli de gira-sol, ceba, porro, pastanaga, sal, pebre vermell de la vera dolç, farigola mòlta, orenga, romaní
Comida Guarnición	Enciam i tomàquet(opcional) / Lechuga y tomate(opcional) amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), enciam, tomàquet
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	logurt natural / yogurt natural logurt Cabrianes Natural (LLET fresca pasteuritzada, LLET desnatada en pols, proteïnes de LLET i ferments LÀCTICS) Llet i derivats(inclosa lactosa)
viernes, 21 noviembre, 2025	
Comida Primer Plato	Cigrons amb patata i oli d'oliva / Garbanzos con patata y aceite de oliva patata, cigrons, oli de pinyolada, bicarbonat, sal
Comida Segundo Plato	Pollastre arrebossat / Pollo rebozado pollastre, oli de gira-sol, pa ratllat (farina de BLAT, aigua, llevat, sal), farina (BLAT), ou líquid (OU de gallina,corrector d'acidesa (acid cítric) i conservadors (sorbato potasico i benzoato sodico)), llet sencera (LLET), sal

Gluten, Llet i derivats(inclou lactosa), Ou, Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida
Guarnición

Enciam i blat de moro / Lechuga y maiz

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclou lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

lunes, 24 noviembre, 2025

Comida Primer
Plato

Tallarines amb verdures i salsa de soja / Tallarines con verduras y salsa de soja

saltat campestre (mongeta groga, mongeta tendra, pastanaga, albergínia fregida (albergínia i oli de girasol) i ceba), tallarines (sèmola de BLAT), oli de gira-sol, salsa soia (aigua, sucre, proteïna de SOIA hidrolitzada (10%), colorant E-150D, sal, estabilitzador E-415, aroma, acidulant E-330), sal

Gluten, Ou (T), Soja (T), Mostassa (T)

Comida
Segundo Plato

Truita francesa / Tortilla a la francesa

truita francesa (OU líquid pasteuritzat, oli de gira-sol, midó modificat, sal, conservador (acetat sòdic), estabilitzant (goma xantana), antioxidant (àcid cítric).)

Ou

Comida
Guarnición

Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), olives negres (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclou lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

martes, 25 noviembre, 2025

Comida Primer
Plato

Crema de pastanaga / Crema de zanahorias

patata, pastanaga, ceba, oli de gira-sol, sal

Comida
Segundo Plato

Salmó al forn amb salsa de pesto / Salmón al horno con salsa de pesto

salmó (PEIX), formatge ratllat (Formatge (LLET), midó, proteïna de la LLET, midó modificat, surts de fos (E-452, E-340, E-331), margarina (greix vegetal (palma), aigua, emulgents (E-471 (palma, gira-sol), E-322 (gira-sol)), sal, corrector d'acidesa (E-330), conservador (E-202), antioxidants (E-306, E-304), colorant (E-160a)), sal, estabilitzants (E-410, E-407), conservador (E-202), fibra alimentària), oli de pinyolada, pinyons, alfàbrega, sal

Llet i derivats(inclou lactosa), Ou, Peix, Cacaueu (T), Fruits secs de closca

Comida
Guarnición

Enciam i blat de moro / Lechuga y maiz

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclou lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

logurt natural / yogurt natural

logurt Cabrianes Natural (LLET fresca pasteuritzada, LLET desnatada en pols, proteïnes de LLET i ferments LÀCTICS)

Llet i derivats(inclou lactosa)

miércoles, 26 noviembre, 2025

Comida Primer
Plato

Arròs amb tomàquet / Arroz con tomate

passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro, aigua, sucre, oli gira-sol, sal, all), arròs, oli de gira-sol, all, sal

Comida
Segundo Plato

Pollastre al forn / Pollo al horno

pernells de pollastre, oli de gira-sol, sal

Comida
Guarnición

Enciam i llavors de gira-sol / Lechuga y pipas de girasol

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), pipes gira-sol (pipa gira-sol pelada, greix vegetal de palma, oli gira-sol.)

Fruits secs de closca

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclou lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

jueves, 27 noviembre, 2025

Comida Primer
Plato

Mongetes seques ECO estofades / Judias blancas ECO estofadas

Mongeta Seca Eco, patata, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucres,oli gira-sol,sal, all), pastanaga, sal

Comida
Segundo Plato

Broqueta d'au amb patates / Brocheta de pollo con patatas

patata, tacs ranxers (contracuixa sense os de pollastre a tacs(78%), aigua, oli de gira-sol, preparat pinxos (sal, pebre roig, dextrosa, aromes, espècies, antioxidant E-301, extracte vegetal), sal, preparat pinxos groc (sal, espècies, aromes, dextrosa i antioxidant E 301), potenciador del sabor (dextrosa, sal, espècies i hidrolitzat de proteïnes vegetals), espècies (all líquid, pebre negre, julivert i orenga) i conservador (ascorbato sòdic)), oli de gira-sol, sal

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

viernes, 28 noviembre, 2025

Comida Primer
Plato

Mongeta tendra, patata i pastanaga / Judias verdes, patata y zanahorias

patata, mongeta tendra , pastanga, oli d'oliva verge extra , sal

Comida
Segundo Plato

Llom arrebossat / Lomo rebozado

llom, pa ratllat (farina de BLAT, aigua, llevat, sal), farina (BLAT), ou líquid (OU de gallina,corrector d'acidesa (acid cítric) i conservadors (sorbato potasico i benzoato sodico)), llet sencera (LLET), oli de gira-sol, sal

Gluten, Llet i derivats(inclosa lactosa), Ou, Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida
Guarnición

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), tomàquet

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(inclosa lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3



4

706 Kcal 33,4 Gr 12,5 AGS 32,9 Prot 63,2 HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

5

660 Kcal 11,4 Gr 1,8 AGS 49,8 Prot 75,0 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Salmó al forn -4

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

6

828 Kcal 22,1Gr 6,8 AGS 30,4 Prot 125,5 HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Trita francesa 3

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

7

683 Kcal 16,8 Gr 2,2 AGS 38,9 Prot 88,5 HC

Pèsols amb patates 17

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

10

865 Kcal 35,5 Gr 12,2 AGS 32,3 Prot 99,5 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8

Botifarra de porc amb mongetes seques 16-13

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

11

657 Kcal 15,0 Gr 1,7 AGS 41,9 Prot 91,6 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

12

918 Kcal 24,2 Gr 10,5 AGS 44,7 Prot 129,9 HC

Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Aletes de pollastre al forn 21

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

13

613 Kcal 23,1Gr 2,7 AGS 20,7 Prot 74,7 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 64-13

Trita de carbassó i patata 38-3

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

14

608 Kcal 12,4 Gr 1,5 AGS 41,6 Prot 70,4 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Salmó al forn amb salsa de pesto -2-4-7T-9

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

17

723 Kcal 16,3 Gr 2,3 AGS 22,8 Prot 119,9 HC

Pasta integral amb salsa de carbassa -1-8T-11T

Trita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

18

601 Kcal 15,8 Gr 2,8 AGS 33,2 Prot 78,9 HC

Crema de carbassó 38

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

19

551 Kcal 10,6 Gr 1,7 AGS 30,0 Prot 79,2 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

20

834 Kcal 33,7Gr 1,7 AGS 36,5 Prot 91,5 HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Enciam i tomàquet(opcional) 26

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

21

800 Kcal 22,0 Gr 3,5 AGS 48,8 Prot 99,2 HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Pollastre arrebossat -1-2-3-8T-11T-12T

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

24

747 Kcal 19,1 Gr 3,0 AGS 23,1 Prot 118,5 HC

Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T

Trita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

25

582 Kcal 16,1 Gr 1,4 AGS 43,8 Prot 52,5 HC

Crema de pastanaga 27

Salmó al forn amb salsa de pesto -2-4-7T-9

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

26

695 Kcal 18,1 Gr 4,0 AGS 31,1 Prot 100,1 HC

Arròs amb tomàquet

Pollastre al forn 21

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

27

797 Kcal 21,6Gr 1,9 AGS 35,6 Prot 104,6 HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Broqueta d'au amb patates 21

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

28

613 Kcal 19,4 Gr 5,7 AGS 29,2 Prot 77,2 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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3



4

Kcal Gr AGS Prot HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

5

Kcal Gr AGS Prot HC

Espinacs a la catalana 99-7T-9-13

Salmó al forn -4

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

6

Kcal Gr AGS Prot HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Trita francesa 3

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

7

Kcal Gr AGS Prot HC

Patates amb oliva d'oliva 99

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

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)

Botifarra de porc 16-13

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

11

Kcal Gr AGS Prot HC

Trinxat de carbassa 95

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Macarrons integrals amb tomàquet

-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Aletes de pollastre al forn 21

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 carbassa 64

Trita de carbassó i patata 38-3

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

14

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Salmó al forn amb salsa de pesto

-2-4-7T-9

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta integral amb salsa de carbassa

-1-8T-11T

Trita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent

87-1-4

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

19

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

20

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Enciam i tomàquet (opcional) 26

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

21

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Pollastre arrebossat -1-2-3-8T-11T-12T

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Tallarines amb verdures -1-3T-8T-11T

Trita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Salmó al forn amb salsa de pesto

-2-4-7T-9

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb tomàquet

Pollastre al forn 21

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

27

Kcal Gr AGS Prot HC

Carbassa i patata al forn 99

Broqueta d'au amb patates 21

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

28

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

Dilluns

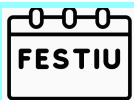
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3



4

Kcal Gr AGS Prot HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

5

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Salmó al forn -4

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

6

Kcal Gr AGS Prot HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Trita francesa 3

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

7

Kcal Gr AGS Prot HC

Pèsols amb patates 17

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

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

Botifarra de porc amb mongetes seques 16-13

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

11

Kcal Gr AGS Prot HC

Trinxat de carbassa 95

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Aletes de pollastre al forn 21

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 carbassa i mongeta seca 64-13

Trita de carbassó i patata 38-3

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

14

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Salmó al forn amb salsa de pesto -2-4-7T-9

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta integral amb salsa de carbassa -1-8T-11T

Trita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

19

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

20

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Enciam i tomàquet(opcional) 26

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

21

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Pollastre arrebossat -1-2-3-8T-11T-12T

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T

Trita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Salmó al forn amb salsa de pesto -2-4-7T-9

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb tomàquet

Pollastre al forn 21

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

27

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Broqueta d'au amb patates 21

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

28

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3  	4 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Coliflor i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i olives negres 55 logurt de soja 17-8	5 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Salmó al forn -4 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	6 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Truita francesa 3 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	7 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Pèsols amb patates 17 Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Fruita de temporada 19
10 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Botifarra de porc amb mongetes seques 16-13 Fruita de temporada 19	11 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Lenties estofades amb verdures 27 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	12 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	13 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i tomàquet 55 logurt de soja 17-8	14 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Salmó al forn -4 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19
17 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Pasta integral amb salsa de carbassa -1-8T-11T Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	18 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de carbassó 38 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Fruita de temporada 19	19 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada 19	20 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb verdures i tomàquet 27 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i tomàquet(opcional) 26 logurt de soja 17-8	21 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Cigrons amb patata i oli d'oliva Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19
24 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	25 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de pastanaga 27 Salmó al forn -4 Enciam i blat de moro 55 logurt de soja 17-8	26 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb tomàquet Pollastre al forn 21 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Fruita de temporada 19	27 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongetes seques ECO estofades 27 Broqueta d'au amb patates 21 Fruita de temporada 19	28 <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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3



4

Kcal Gr AGS Prot HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
Enciam i olives negres 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

5

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Salmó al forn -4

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

6

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T
Formatge ratllat 18-2
Truita francesa 3

Enciam i blat de moro 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

7

Kcal Gr AGS Prot HC

Pèsols amb patates 17

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i llavors de gira-sol 55-9
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

Botifarra de porc amb mongetes seques 16-13

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

11

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties estofades amb verdures 27

Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 86-4-13T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T
Formatge ratllat 18-2
Aletes de pollastre al forn 21

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 carbassa i mongeta seca 64-13
Truita de carbassó i patata 38-3

Enciam i tomàquet 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

14

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Salmó al forn amb salsa de pesto -2-4-7T-9

Enciam i blat de moro 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 salsa de carbassa 60-8T
Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38

Filet de lluç amb patates 87-4

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

19

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

20

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i tomàquet(opcional) 26
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

21

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens)
Enciam i blat de moro 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta sense gluten i ou amb verdures i salsa de soja 60-8
Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Salmó al forn amb salsa de pesto -2-4-7T-9

Enciam i blat de moro 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb tomàquet

Pollastre al forn 21

Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

27

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Broqueta d'au amb patates 21

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

28

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3



4

Kcal Gr AGS Prot HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13

Enciam i olives negres 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

5

Kcal Gr AGS Prot HC

Espinacs a la catalana 99-7T-9-13

Salmó al forn -4

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

6

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T

Formatge ratllat 18-2
Trita francesa 3Enciam i blat de moro 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

7

Kcal Gr AGS Prot HC

Patates amb oliva d'oliva 99

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i llavors de gira-sol 55-9
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)

Botifarra de porc 16-13

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

11

Kcal Gr AGS Prot HC

Trinxat de carbassa 95

Bacallà amb samfaina (sense al·lèrgens) 86-4-13T

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T

Formatge ratllat 18-2
Aletes de pollastre al forn 21Enciam i olives negres 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

13

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassa 64

Trita de carbassó i patata 38-3

Enciam i tomàquet 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

14

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Salmó al forn amb salsa de pesto -2-4-7T-9

Enciam i blat de moro 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 salsa de carbassa 60-8T

Trita francesa 3

Enciam i olives negres 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38

Filet de lluç amb patates 87-4

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

19

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

20

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i tomàquet (opcional) 26
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

21

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Pit de pollastre arrebossat (sense al·lèrgens)

Enciam i blat de moro 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta sense gluten i ou amb verdures (sense salsa) 60-8T

Trita francesa 3

Enciam i olives negres 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Salmó al forn amb salsa de pesto -2-4-7T-9

Enciam i blat de moro 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb tomàquet

Pollastre al forn 21

Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

27

Kcal Gr AGS Prot HC

Carbassa i patata al forn 99

Broqueta d'au amb patates 21

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

28

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3



4

Kcal Gr AGS Prot HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13

Enciam i olives negres 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

logurt natural sense lactosa 18-2

5

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Salmó al forn -4

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

6

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T

Truita francesa 3

Enciam i blat de moro 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

7

Kcal Gr AGS Prot HC

Pèsols amb patates 17

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

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

Botifarra de porc amb mongetes seques 16-13

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

11

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties estofades amb verdures 27

Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 86-4-13T

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T

Aletes de pollastre al forn 21

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 carbassa i mongeta seca 64-13

Truita de carbassó i patata 38-3

Enciam i tomàquet 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

logurt natural sense lactosa 18-2

14

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Salmó al forn -4

Enciam i blat de moro 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 salsa de carbassa 60-8T

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38

Filet de lluç amb patates 87-4

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

19

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

20

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Enciam i tomàquet(opcional) 26

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

logurt natural sense lactosa 18-2

21

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens)

Enciam i blat de moro 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta sense gluten i ou amb verdures i salsa de soja 60-8

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Salmó al forn -4

Enciam i blat de moro 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

logurt natural sense lactosa 18-2

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb tomàquet

Pollastre al forn 21

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

27

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Broqueta d'au amb patates 21

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

28

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3



4

Kcal Gr AGS Prot HC

Coliflor i patata
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

5

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27
Salmó al forn -4
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

6

Kcal Gr AGS Prot HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T
Truita francesa 3
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

7

Kcal Gr AGS Prot HC

Pèsols amb patates 17
Pit de pollastre a la planxa amb salsa
Enciam i llavors de gira-sol 55-9
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
Botifarra de porc amb mongetes seques 16-13
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

11

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties estofades amb verdures 27
Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T
Aletes de pollastre al forn 21
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 carbassa i mongeta seca 64-13
Truita de carbassó i patata 38-3
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

14

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52
Salmó al forn -4
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta integral amb salsa de carbassa -1-8T-11T
Truita francesa 3
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19

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

20

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27
Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i tomàquet(opcional) 26
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

21

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva
Pollastre arrebossat -1-2-3-8T-11T-12T
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T
Truita francesa 3
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27
Salmó al forn -4
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb tomàquet
Pollastre al forn 21
Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

27

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongetes seques ECO estofades 27
Broqueta d'au amb patates 21
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

28

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3  	4 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Coliflor i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i olives negres 55 logurt natural 18-2	5 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Salmó al forn -4 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	6 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Truita francesa 3 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	7 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Pèsols amb patates 17 Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam 55 Fruita de temporada 19
10 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Botifarra de porc amb mongetes seques 16-13 Fruita de temporada 19	11 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Llenties estofades amb verdures 27 Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) 86-4-13T Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	12 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	13 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i tomàquet 55 logurt natural 18-2	14 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Salmó al forn -4 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19
17 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Pasta integral amb salsa de carbassa -1-8T-11T Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	18 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de carbassó 38 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Fruita de temporada 19	19 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada 19	20 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb verdures i tomàquet 27 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i tomàquet(opcional) 26 logurt natural 18-2	21 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Cigrons amb patata i oli d'oliva Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19
24 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Tallarines amb verdures i salsa de soja -1-3T-8-11T Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	25 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Crema de pastanaga 27 Salmó al forn -4 Enciam i blat de moro 55 logurt natural 18-2	26 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Arròs amb tomàquet Pollastre al forn 21 Enciam 55 Fruita de temporada 19	27 <i>Kcal Gr AGS Prot HC</i> Mongetes seques ECO estofades 27 Broqueta d'au amb patates 21 Fruita de temporada 19	28 <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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3



4

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

5

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

6

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

7

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

10

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

11

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

13

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

14

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

19

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

20

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

21

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

27

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

28

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3



4

Kcal Gr AGS Prot HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de cigrons i pastanaga

-1T-3T-7T-8T-9T-12T

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

5

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Espinacs a la catalana 99-7T-9-13

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

6

Kcal Gr AGS Prot HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Trita francesa 3

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

7

Kcal Gr AGS Prot HC

Pèsols amb patates 17

Amanida d'alvocat i fruita seca

55-1-2T-7T-8T-9-12T-13

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

Tofu a la planxa -1T-8-12T

Verdures guarnició 27

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

11

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties estofades amb verdures 27

Trinxat de carbassa 95

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Macarrons integrals amb tomàquet

-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Hamburguesa de llenties i menta

17-1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T

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 carbassa i mongeta seca

64-13

Trita de carbassó i patata 38-3

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

14

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

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

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta integral amb salsa de carbassa

-1-8T-11T

Trita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38

Seitan amb verdures 27-1-8-12T

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

19

Kcal Gr AGS Prot HC

Bròquil i patata 37

Mongetes seques saltejades amb all i julivert -13

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

20

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Tempeh a la planxa amb verdures

17-1T-8-12T

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

21

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Varetes de verdures -1

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Tallarines amb verdures i salsa de soja

-1-3T-8-11T

Trita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Hamburguesa de seitan i xampinyons

17-1-8-12T

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb tomàquet

Tofu a la planxa -1T-8-12T

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

27

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Carbassa i patata al forn 99

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

28

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Llenties estofades amb verdures 27

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3



4

Kcal Gr AGS Prot HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de vedella a la planxa

17-13

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

5

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Salmó al forn -4

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

6

Kcal Gr AGS Prot HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Truita francesa 3

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

7

Kcal Gr AGS Prot HC

Pèsols amb patates 17

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

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

Botifarra de pollastre 21-1T-2T-8-13

mongetes seques 17-13

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

11

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties estofades amb verdures 27

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Macarrons integrals amb tomàquet

-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Aletes de pollastre al forn 21

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 carbassa i mongeta seca

64-13

Truita de carbassó i patata 38-3

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

14

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Salmó al forn amb salsa de pesto

-2-4-7T-9

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta integral amb salsa de carbassa

-1-8T-11T

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent

87-1-4

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

19

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

20

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Enciam i tomàquet(opcional) 26

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

21

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Pollastre arrebossat -1-2-3-8T-11T-12T

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Tallarines amb verdures i salsa de soja

-1-3T-8-11T

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Salmó al forn amb salsa de pesto

-2-4-7T-9

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb tomàquet

Pollastre al forn 21

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

27

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Broqueta d'au amb patates 21

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

28

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Croquetes de bacallà

17-1-2-3T-4-5T-6T-7T-8T-9T-10T-11T-12T-14T

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3



4

Kcal Gr AGS Prot HC

Coliflor i patata
Hamburguesa de vedella a la planxa
17-13
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

5

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27
Salmó al forn -4
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

6

Kcal Gr AGS Prot HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T
Truita francesa 3
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

7

Kcal Gr AGS Prot HC

Pèsols amb patates 17
Pit de pollastre a la planxa amb salsa
Enciam i llavors de gira-sol 55-9
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
Botifarra de pollastre 21-1T-2T-8-13
mongetes seques 17-13
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

11

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties estofades amb verdures 27
Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Macarrons integrals amb tomàquet
-1-3T-8T-11T
Aletes de pollastre al forn 21
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 carbassa i mongeta seca
64-13
Truita de carbassó i patata 38-3
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

14

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52
Salmó al forn -4
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta integral amb salsa de carbassa
-1-8T-11T
Truita francesa 3
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
87-1-4
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19

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

20

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27
Rodó de vedella al forn amb
xampinyons
Enciam i tomàquet(opcional) 26
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

21

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva
Pollastre arrebossat -1-2-3-8T-11T-12T
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

24

Kcal Gr AGS Prot HC

Tallarines amb verdures i salsa de soja
-1-3T-8-11T
Truita francesa 3
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

25

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27
Salmó al forn -4
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

26

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb tomàquet
Pollastre al forn 21
Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

27

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongetes seques ECO estofades 27
Broqueta d'au amb patates 21
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

28

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52
Vedella al forn amb xampinyons 21
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19