

2025-2026

FEBRER



Ens encanten les
maduixes!

Ajuda'ns a trobar
5 maduixes!



2

Bròquil i patata
Bacallà amb samfaina i
amanida
Fruita de temporada



3

Pasta integral amb
pesto (alfabrega i
pinyons)
Trita a la francesa amb
enciam i olives
logurt natural



4

Cigrons estofats amb
espinacs
Filet de lluç amb patata i
ceba al forn
Fruita de temporada

5

Arròs integral amb
salsa de tomàquet
Pollastre amb salsa de
llimona amb amanida
Fruita de temporada



6

Crema de pastanaga
Canelons de carn amb
beixamel / Salsitxes amb
amanida (a elecció)
Fruita de temporada

9

Mongeta tendra, patata
i pastanaga
Botifarra de porc a la
planxa amb enciam i
olives
Fruita de temporada



10

Llenties estofades
amb verdures
Crema de verdures
logurt natural



11

Macarrons integrals
amb tomàquet i
formatge
Salmó amb salsa de
pesto al forn i amanida
d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada



12

Crema de carbassó
Trita de patata amb pa
amb tomàquet
Fruita de temporada

13

Arròs amb xampinyons
i tomàquet
Pit de pollastre amb
salsa i xips
Fruita de temporada



16



17

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



18

Sopa de peix amb pasta
Broquetes de pollastre
amb patates
Fruita de temporada

19

Coliflor i patata
Estofat de gall dindi amb
verdures
Fruita de temporada



20

Mongeta seca eco
estofada amb verdures
Filet de lluç arrebossat
amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada



23

Trinxat de col i patata
amb bacó
Trita amb formatge
amb enciam i pastanaga
logurt natural



24

Crema de mongetes
seques i carbassa
Tacs de rap arrebossat
amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

25

Arròs 3 delícies (blat
de moro, pèsols, pastanaga
i salsa de soja)
Llom al forn amb salsa i
amanida
Fruita de temporada



26

Cigrons eco estofats
amb verdures
Filet de lluç amb patata i
ceba al forn
Fruita de temporada



27

Fideuà de peix
Aletes de pollastre al
forn amb enciam i blat
de moro
Fruita de temporada



*Dimarts 17: 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

C A T E R I N G

FEBRER

BEU AIGUA

QUAN?

- Sempre que tingueu set, tant durant els àpats com entre àpats.
- L'aigua és sempre la millor beguda, ja que no conté sucres ni edulcorants, ni alcohol.
- En casos de pràctica d'esports de llarga durada (més d'una hora) i en condicions ambientals extremes (molt fred o molta calor), consulteu un professional de la salut per ajustar la ingesta d'aigua i minerals a les vostres necessitats.

COM?

- L'aigua de l'aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública, passa els controls corresponents per tal de garantir que sigui apta i saludable per al consum. És més econòmica que l'embotellada, no implica l'ús d'envasos per a la distribució i suposa menys despesa energètica, per tant, té un menor impacte econòmic i mediambiental.
- Si en la vostra zona l'aigua té un gust que no és del vostre grat, podeu minimitzar-ne el sabor posant-la a la nevera, afegint-hi unes gotes o rodanxes de llimona o de cogombre o bé alguna planta aromàtica com la menta. També es poden utilitzar aparells o equips domèstics de tractament de l'aigua (en aquest cas, és important seguir les instruccions de manteniment de l'aparell que indiqui el fabricant).
- El fet que sigui aigua envasada (tant si és aigua mineral, com de mineralització dèbil, com d'origen volcànic, etc.) no vol dir que sigui més saludable.

PER A QUI?

- L'aigua és la millor beguda en qualsevol etapa del cicle vital i en qualsevol estat fisiològic (activitat física, embaràs i alletament, vellesa, etc.).
- També és l'opció més econòmica, sobretot si és de l'aixeta, de manera que constitueix una bona manera d'estalviar.

Font: Guia "Petits canvis per menjar millor"

QUÈ ÉS LA SET?

La set és un avís tardà de la falta d'aigua a l'organisme.

SET= Deshidratació
Deshidratació= Cansament

L'aigua és vida
Som un 70% aigua



Perquè el teu cos
estigui saludable,
HIDRATAT SEMPRE

RECOMANACIONS:

1. Beure 2L d'aigua al dia (8 gots).
2. Hidratar-se abans, durant i després de practicar esport.
3. El cos humà només pot subsistir 6 dies sense ingerir aigua.



RECOMANEM...



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*
- 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.

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

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 truita, 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*.

			
Carbassa	Enciam	Bledes	Carxofa
			
Coliflor	Porro	Espinacs	Pera groga
			
Taronja	Pastanaga	Col	Plàtan
			
Ceba	Mongeta tendra	Poma	Kiwi

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 708 Kcal/28,2 Gr 0,0 AGS 17,4 Prot 84,1 HC Bròquil i patata 37 Tempeh a la planxa amb verdures 17-1T-8-12T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 868 Kcal/27,8 Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 123,0 HC Pasta integral amb pesto -1-2-3-7T-8T-9-11T Trita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	4 704 Kcal/18,4 Gr 0,0 AGS 24,7 Prot 102,2 HC Cigrons estofats amb espinacs Trita paisana amb albergínia al forn 99-3 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	5 721 Kcal/20,4Gr 0,0 AGS 24,0 Prot 107,5 HC Arròs amb tomàquet Ous al forn amb tomàquet 26-3 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	6 946 Kcal/28,4 Gr 0,0 AGS 20,5 Prot 144,6 HC Crema de pastanaga 27 Hamburguesa de seitán i xampinyons 17-1-8-12T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
9 630 Kcal/18,5 Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 75,5 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Heura a la planxa amb verdures -8 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 594 Kcal/12,4 Gr 0,0 AGS 26,8 Prot 85,9 HC Llenties estofades amb verdures 27 Crema de verdures 99 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	11 1.064 Kcal/29,6 Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 167,2 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Cigrons amb espinacs saltejats amb all -13 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	12 566 Kcal/17,3Gr 0,0 AGS 12,6 Prot 85,7 HC Crema de carbassó 38 Trita de patates 64-3 Pa amb tomàquet 18-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	13 739 Kcal/24,7 Gr 0,0 AGS 20,3 Prot 110,5 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Tofu a la planxa -1T-8-12T Albergínia al forn Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
16 	17 988 Kcal/34,4 Gr 0,0 AGS 29,4 Prot 136,9 HC Arròs amb tomàquet Falafel a la jardineria 17-1T-3T-8T-9T-12T Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	18 719 Kcal/21,5 Gr 0,0 AGS 17,1 Prot 106,7 HC Crema de carbassó 38 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	19 705 Kcal/28,2Gr 0,0 AGS 16,5 Prot 84,8 HC Coliflor i patata Tempeh a la planxa amb verdures 17-1T-8-12T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	20 744 Kcal/20,7 Gr 0,0 AGS 24,8 Prot 102,9 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Trita de espinacs amb carbassó 34-3 Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
23 659 Kcal/33,7 Gr 0,0 AGS 22,8 Prot 61,3 HC Trinxat de col amb patata 50 Trita francesa amb formatge 18-2-3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	24 778 Kcal/15,7 Gr 0,0 AGS 30,4 Prot 127,8 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Hamburguesa de llenties i menta 17-1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	25 652 Kcal/15,3 Gr 0,0 AGS 16,7 Prot 109,6 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Trita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	26 680 Kcal/13,5Gr 0,0 AGS 24,6 Prot 108,2 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	27 669 Kcal/36,2 Gr 0,0 AGS 14,1 Prot 72,3 HC Pasta amb tomàquet -1-3T-8T-11T Pebrot farcit amb verdures i ou dur 38-2-3 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 610 Kcal 18,1 Gr 0,0 AGS 32,2 Prot 83,1 HC Bròquil i patata 37 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	3 868 Kcal 27,8 Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 123,0 HC Pasta integral amb pesto -1-2-3-7T-8T-9-11T Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	4 827 Kcal 17,5 Gr 0,0 AGS 39,6 Prot 104,6 HC Cigrons estofats amb espinacs Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	5 690 Kcal 17,8Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 100,1 HC Arròs amb tomàquet Pollastre amb salsa de llimona 21-13 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	6 754 Kcal 24,8 Gr 0,0 AGS 18,2 Prot 110,7 HC Crema de pastanaga 27 Canelons d'espinacs 18-1-2-3-4T-5T-6T-8-9T-11T-13T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
9 555 Kcal 16,8 Gr 0,0 AGS 26,2 Prot 71,2 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Botifarra de pollastre 21-1T-2T-8-13 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 594 Kcal 12,4 Gr 0,0 AGS 26,8 Prot 85,9 HC Llenties estofades amb verdures 27 Crema de verdures 99 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	11 992 Kcal 20,2 Gr 0,0 AGS 54,6 Prot 138,5 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Salmó al forn amb salsa de pesto 2-3-4-7T-9 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	12 566 Kcal 17,3Gr 0,0 AGS 12,6 Prot 85,7 HC Crema de carbassó 38 Truita de patates 64-3 Pa amb tomàquet 18-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	13 895 Kcal 27,8 Gr 0,0 AGS 35,9 Prot 122,4 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb salsa Patates xips T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
16 	17 828 Kcal 33,2 Gr 0,0 AGS 35,9 Prot 92,4 HC Arròs amb tomàquet Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i blat de moro(opcional) 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	18 690 Kcal 23,2 Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 88,4 HC Sopa de peix amb pasta -1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T Broqueta de pollastre amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	19 557 Kcal 10,6Gr 0,0 AGS 28,8 Prot 82,2 HC Coliflor i patata Gall d'indi estofat amb verdures 17 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	20 711 Kcal 13,5 Gr 0,0 AGS 43,5 Prot 95,0 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Filet de lluç arrebossat 87-1-4-8T-11T-12T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
23 659 Kcal 33,7 Gr 0,0 AGS 22,8 Prot 61,3 HC Trinxat de col amb patata 50 Truita francesa amb formatge 18-2-3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	24 539 Kcal 13,0 Gr 0,0 AGS 34,3 Prot 69,4 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Tacs de rap arrebossats -1-2-3-4-8T-11T-12T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	25 652 Kcal 15,3 Gr 0,0 AGS 16,7 Prot 109,6 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	26 770 Kcal 15,8Gr 0,0 AGS 38,6 Prot 95,7 HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	27 982 Kcal 43,8 Gr 0,0 AGS 43,2 Prot 103,7 HC Fideuà de peix i marisc -1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13 Salsa all i oli -2T-3-4T-7T-9T-10T Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 610 Kcal 18,1 Gr 0,0 AGS 32,2 Prot 83,1 HC Bròquil i patata 37 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	3 859 Kcal 26,6 Gr 0,0 AGS 30,5 Prot 122,3 HC Pasta integral amb pesto(sense formatge) -1-3T-7T-8T-9-11T Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	4 827 Kcal 17,5 Gr 0,0 AGS 39,6 Prot 104,6 HC Cigrons estofats amb espinacs Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	5 690 Kcal 17,8Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 100,1 HC Arròs amb tomàquet Pollastre amb salsa de llimona 21-13 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	6 492 Kcal 9,8 Gr 0,0 AGS 33,0 Prot 65,0 HC Crema de pastanaga 27 Pollastre a la planxa amb xampinyons 21 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
9 555 Kcal 16,8 Gr 0,0 AGS 26,2 Prot 71,2 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Botifarra de pollastre 21-1T-2T-8-13 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 605 Kcal 12,5 Gr 0,0 AGS 28,5 Prot 86,4 HC Llenties estofades amb verdures 27 Crema de verdures 99 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	11 880 Kcal 13,8 Gr 0,0 AGS 49,9 Prot 129,7 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Salmó al forn -4 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	12 566 Kcal 17,3Gr 0,0 AGS 12,6 Prot 85,7 HC Crema de carbassó 38 Truita de patates 64-3 Pa amb tomàquet 18-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	13 895 Kcal 27,8 Gr 0,0 AGS 35,9 Prot 122,4 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb salsa Patates xips T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
16 	17 839 Kcal 33,3 Gr 0,0 AGS 37,7 Prot 92,9 HC Arròs amb tomàquet Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i blat de moro(opcional) 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	18 635 Kcal 19,7 Gr 0,0 AGS 24,7 Prot 87,3 HC Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou -8T-10 Broqueta de pollastre amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	19 557 Kcal 10,6Gr 0,0 AGS 28,8 Prot 82,2 HC Coliflor i patata Gall d'indi estofat amb verdures 17 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	20 711 Kcal 13,5 Gr 0,0 AGS 43,5 Prot 95,0 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Filet de lluç arrebossat 87-1-4-8T-11T-12T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
23 573 Kcal 18,7 Gr 0,0 AGS 22,2 Prot 74,2 HC Trinxat de col amb patata 50 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	24 539 Kcal 13,0 Gr 0,0 AGS 34,3 Prot 69,4 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Tacs de rap arrebossats -1-2-3-4-8T-11T-12T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	25 652 Kcal 15,3 Gr 0,0 AGS 16,7 Prot 109,6 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	26 770 Kcal 15,8Gr 0,0 AGS 38,6 Prot 95,7 HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	27 982 Kcal 43,8 Gr 0,0 AGS 43,2 Prot 103,7 HC Fideuà de peix i marisc -1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13 Salsa all i oli -2T-3-4T-7T-9T-10T Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

2 472 Kcal 13,8 Gr 0,0 AGS 28,5 Prot 63,4 HC
Bròquil i patata **37**
Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens)
-4-13T
Enciam i pastanaga ratllada **55**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada **19**

9 658 Kcal 35,7 Gr 0,0 AGS 25,8 Prot 55,1 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga **52**

Botifarra de porc **16-13**
Enciam i olives negres **55**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada **19**

16


23 607 Kcal 35,7 Gr 0,0 AGS 20,5 Prot 47,2 HC
Trinxat de col amb patata i bacó **50-8**
Truita francesa amb formatge **18-2-3**
Enciam i pastanaga ratllada **55**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
logurt natural **18-2**

Dimarts

3 694 Kcal 26,6 Gr 0,0 AGS 19,5 Prot 92,7 HC
Pasta sense gluten i ou amb pesto
-7T-8T-9-13
Truita francesa **3**
Enciam i olives negres **55**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
logurt natural **18-2**

10 530 Kcal 13,3 Gr 0,0 AGS 23,8 Prot 71,3 HC
Llenties estofades amb verdures **27**

Crema de verdures **99**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
logurt natural **18-2**

17 764 Kcal 34,1 Gr 0,0 AGS 33,0 Prot 77,8 HC
Arròs amb tomàquet
Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i blat de moro(opcional) **55**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
logurt natural **18-2**

24 424 Kcal 16,0 Gr 0,0 AGS 25,4 Prot 47,6 HC
Crema de carbassa i mongeta seca
64-13
Peix blanc al forn **87-4**
Enciam i tomàquet **55**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada **19**

Dimecres

4 644 Kcal 16,6 Gr 0,0 AGS 35,4 Prot 81,9 HC
Cigrons estofats amb espinacs
Filet de lluç amb patates **87-4**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada **19**

11 879 Kcal 20,9 Gr 0,0 AGS 46,3 Prot 117,2 HC
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet
-8T
Formatge ratllat **18-2**
Salmó al forn amb salsa de pesto
-2-3-4-7T-9
Enciam i blat de moro **55**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada **19**

18 508 Kcal 14,0 Gr 0,0 AGS 28,0 Prot 66,8 HC
Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou
-8T-10
Pollastre al forn amb patates **21**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada **19**

25 638 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 25,1 Prot 83,3 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **-8**
Llom al forn amb salsa **16**
Enciam i olives negres **55**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada **19**

Dijous

5 625 Kcal 18,7Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 85,5 HC
Arròs amb tomàquet
Pollastre amb salsa de llimona **21-13**
Enciam i blat de moro **55**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada **19**

12 540 Kcal 20,3Gr 0,0 AGS 9,5 Prot 75,4 HC
Crema de carbassó **38**
Truita de patates **64-3**
Pa sense gluten amb tomàquet
26-3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada **19**

19 492 Kcal 11,5Gr 0,0 AGS 25,9 Prot 67,7 HC
Coliflor i patata
Gall d'indi estofat amb verdures **17**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada **19**

26 587 Kcal 14,9Gr 0,0 AGS 34,4 Prot 73,0 HC
Cigrons ECO estofats amb verdures **27**
Filet de lluç amb patates **87-4**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada **19**

Divendres

6 532 Kcal 27,2 Gr 0,0 AGS 19,6 Prot 50,7 HC
Crema de pastanaga **27**
Salsitxes de porc a la planxa **-13**
Enciam i tomàquet **55**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada **19**

13 831 Kcal 28,7 Gr 0,0 AGS 32,9 Prot 107,8 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet
Pit de pollastre a la planxa amb salsa
Patates xips **T**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada **19**

20 611 Kcal 14,1 Gr 0,0 AGS 39,6 Prot 73,2 HC
Mongetes seques ECO estofades **27**
Filet de lluç al forn **-4**
Enciam i tomàquet **55**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada **19**

27 713 Kcal 18,5 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 107,8 HC
Pasta sense gluten i ou amb tomàquet
-8T
Aletes de pollastre al forn **21**
Enciam i blat de moro **55**
Pa sense gluten **3-7T-8T-9T-12T**
Fruita de temporada **19**

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 472 Kcal 13,8 Gr 0,0 AGS 28,5 Prot 63,4 HC Bròquil i patata 37 Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) -4-13T Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	3 734 Kcal 20,8 Gr 0,0 AGS 22,3 Prot 112,2 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	4 644 Kcal 16,6 Gr 0,0 AGS 35,4 Prot 81,9 HC Cigrons estofats amb espinacs Filet de lluç amb patates 87-4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	5 625 Kcal 18,7Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 85,5 HC Arròs amb tomàquet Pollastre amb salsa de llimona 21-13 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	6 532 Kcal 27,2 Gr 0,0 AGS 19,6 Prot 50,7 HC Crema de pastanaga 27 Salsitxes de porc a la planxa -13 Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
9 658 Kcal 35,7 Gr 0,0 AGS 25,8 Prot 55,1 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Botifarra de porc 16-13 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	10 540 Kcal 13,4 Gr 0,0 AGS 25,6 Prot 71,8 HC Llenties estofades amb verdures 27 Crema de verdures 99 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	11 767 Kcal 14,4 Gr 0,0 AGS 41,6 Prot 108,4 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Salmó al forn -4 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	12 540 Kcal 20,3Gr 0,0 AGS 9,5 Prot 75,4 HC Crema de carbassó 38 Truita de patates 64-3 Pa sense gluten amb tomàquet 26-3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	13 831 Kcal 28,7 Gr 0,0 AGS 32,9 Prot 107,8 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb salsa Patates xips T Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
16 	17 774 Kcal 34,2 Gr 0,0 AGS 34,7 Prot 78,3 HC Arròs amb tomàquet Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i blat de moro(opcional) 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	18 508 Kcal 14,0 Gr 0,0 AGS 28,0 Prot 66,8 HC Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou -8T-10 Pollastre al forn amb patates 21 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	19 492 Kcal 11,5Gr 0,0 AGS 25,9 Prot 67,7 HC Coliflor i patata Gall d'indi estofat amb verdures 17 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	20 611 Kcal 14,1 Gr 0,0 AGS 39,6 Prot 73,2 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Filet de lluç al forn -4 Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
23 521 Kcal 20,7 Gr 0,0 AGS 19,8 Prot 60,0 HC Trinxat de col amb patata i bacó 50-8 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	24 424 Kcal 16,0 Gr 0,0 AGS 25,4 Prot 47,6 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Peix blanc al forn 87-4 Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	25 638 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 25,1 Prot 83,3 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Llom al forn amb salsa 16 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	26 587 Kcal 14,9Gr 0,0 AGS 34,4 Prot 73,0 HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Filet de lluç amb patates 87-4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	27 713 Kcal 18,5 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 107,8 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 472 Kcal 13,8 Gr 0,0 AGS 28,5 Prot 63,4 HC Bròquil i patata 37 Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) -4-13T Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	3 694 Kcal 26,6 Gr 0,0 AGS 19,5 Prot 92,7 HC Pasta sense gluten i ou amb pesto -7T-8T-9-13 Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2	4 532 Kcal 15,9 Gr 0,0 AGS 25,9 Prot 68,2 HC Trinxat de col amb patata 50 Filet de lluç amb patates 87-4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	5 625 Kcal 18,7Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 85,5 HC Arròs amb tomàquet Pollastre amb salsa de llimona 21-13 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	6 427 Kcal 10,7 Gr 0,0 AGS 30,1 Prot 50,5 HC Crema de pastanaga 27 Pollastre a la planxa amb xampinyons 21 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
9 658 Kcal 35,7 Gr 0,0 AGS 25,8 Prot 55,1 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Botifarra de porc 16-13 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	10 465 Kcal 20,4 Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 37,4 HC Crema de verdures 99 Pollastre al forn amb albergínia 21 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2	11 879 Kcal 20,9 Gr 0,0 AGS 46,3 Prot 117,2 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Formatge ratllat 18-2 Salmó al forn amb salsa de pesto -2-3-4-7T-9 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	12 554 Kcal 17,0Gr 0,0 AGS 9,6 Prot 87,9 HC Crema de carbassó 38 Truita de patates 64-3 Pa amb tomàquet (sense al·lèrgens) 26 Fruita de temporada 19	13 831 Kcal 28,7 Gr 0,0 AGS 32,9 Prot 107,8 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb salsa Patates xips T Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
16 	17 764 Kcal 34,1 Gr 0,0 AGS 33,0 Prot 77,8 HC Arròs amb tomàquet Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i blat de moro(opcional) 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2	18 508 Kcal 14,0 Gr 0,0 AGS 28,0 Prot 66,8 HC Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou -8T-10 Pollastre al forn amb patates 21 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	19 486 Kcal 12,2Gr 0,0 AGS 25,3 Prot 65,9 HC Coliflor i patata Gall d'indi estofat amb verdures(sense llegums) 21 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	20 477 Kcal 16,8 Gr 0,0 AGS 28,4 Prot 51,5 HC Crema de pastanaga 27 Filet de lluç al forn -4 Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
23 607 Kcal 35,7 Gr 0,0 AGS 20,5 Prot 47,2 HC Trinxat de col amb patata i bacó 50-8 Truita francesa amb formatge 18-2-3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2	24 420 Kcal 15,8 Gr 0,0 AGS 23,9 Prot 49,2 HC Crema de carbassa 64 Peix blanc al forn 87-4 Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	25 639 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 24,7 Prot 83,7 HC Arròs 2 delícies(blats de moro i pastanaga) Llom al forn amb salsa 16 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	26 588 Kcal 18,8Gr 0,0 AGS 29,3 Prot 74,0 HC Espinacs a la catalana 99-7T-9-13 Filet de lluç amb patates 87-4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	27 713 Kcal 18,5 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 107,8 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 501 Kcal 17,5 Gr 0,0 AGS 28,9 Prot 62,3 HC Bròquil i patata 37 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	3 655 Kcal 19,1 Gr 0,0 AGS 23,2 Prot 97,0 HC Pasta integral amb tomàquet -1-3T-8T-11T Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 logurt natural 18-2	4 718 Kcal 17,0 Gr 0,0 AGS 36,2 Prot 83,7 HC Cigrons estofats amb espinacs Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Fruita de temporada 19	5 581 Kcal 17,2Gr 0,0 AGS 27,5 Prot 79,3 HC Arròs amb tomàquet Pollastre amb salsa de llimona 21-13 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	6 498 Kcal 25,9 Gr 0,0 AGS 19,7 Prot 45,4 HC Crema de pastanaga 27 Salsitxes de porc a la planxa -13 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19
9 614 Kcal 34,2 Gr 0,0 AGS 25,3 Prot 48,8 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Botifarra de porc 16-13 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	10 485 Kcal 11,8 Gr 0,0 AGS 23,4 Prot 65,0 HC Lenties estofades amb verdures 27 Crema de verdures 99 logurt natural 18-2	11 857 Kcal 18,1 Gr 0,0 AGS 49,9 Prot 116,3 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Salmó al forn -4 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	12 554 Kcal 17,0Gr 0,0 AGS 9,6 Prot 87,9 HC Crema de carbassó 38 Truita de patates 64-3 Pa amb tomàquet (sense al·lèrgens) 26 Fruita de temporada 19	13 786 Kcal 27,2 Gr 0,0 AGS 32,5 Prot 101,5 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb salsa Patates xips T Fruita de temporada 19
16 	17 719 Kcal 32,6 Gr 0,0 AGS 32,5 Prot 71,5 HC Arròs amb tomàquet Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i blat de moro(opcional) 55 logurt natural 18-2	18 519 Kcal 16,0 Gr 0,0 AGS 32,6 Prot 61,6 HC Sopa de peix amb pasta -1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T Pollastre al forn amb patates 21 Fruita de temporada 19	19 448 Kcal 10,1Gr 0,0 AGS 25,4 Prot 61,4 HC Coliflor i patata Gall d'indi estofat amb verdures 17 Fruita de temporada 19	20 567 Kcal 12,6 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 66,9 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Filet de lluç al forn -4 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19
23 563 Kcal 34,2 Gr 0,0 AGS 20,1 Prot 40,9 HC Trinxat de col amb patata i bacó 50-8 Truita francesa amb formatge 18-2-3 Enciam i pastanaga ratllada 55 logurt natural 18-2	24 380 Kcal 14,5 Gr 0,0 AGS 25,0 Prot 41,3 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Peix blanc al forn 87-4 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	25 594 Kcal 20,6 Gr 0,0 AGS 24,7 Prot 77,0 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Llom al forn amb salsa 16 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	26 661 Kcal 15,2Gr 0,0 AGS 35,2 Prot 74,8 HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Fruita de temporada 19	27 645 Kcal 18,1 Gr 0,0 AGS 39,7 Prot 82,7 HC Fideuà de peix i marisc -1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13 Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 501 Kcal 17,5 Gr 0,0 AGS 28,9 Prot 62,3 HC Bròquil i patata 37 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	3 655 Kcal 19,1 Gr 0,0 AGS 23,2 Prot 97,0 HC Pasta integral amb tomàquet -1-3T-8T-11T Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 logurt natural 18-2	4 606 Kcal 16,2 Gr 0,0 AGS 26,8 Prot 70,0 HC Trinxat de col amb patata 50 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Fruita de temporada 19	5 581 Kcal 17,2Gr 0,0 AGS 27,5 Prot 79,3 HC Arròs amb tomàquet Pollastre amb salsa de llimona 21-13 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	6 498 Kcal 25,9 Gr 0,0 AGS 19,7 Prot 45,4 HC Crema de pastanaga 27 Salsitxes de porc a la planxa -13 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19
9 614 Kcal 34,2 Gr 0,0 AGS 25,3 Prot 48,8 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Botifarra de porc 16-13 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	10 421 Kcal 19,0 Gr 0,0 AGS 30,5 Prot 31,1 HC Crema de verdures 99 Pollastre al forn amb albergínia 21 logurt natural 18-2	11 857 Kcal 18,1 Gr 0,0 AGS 49,9 Prot 116,3 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Salmó al forn -4 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	12 554 Kcal 17,0Gr 0,0 AGS 9,6 Prot 87,9 HC Crema de carbassó 38 Truita de patates 64-3 Pa amb tomàquet (sense al·lèrgens) 26 Fruita de temporada 19	13 786 Kcal 27,2 Gr 0,0 AGS 32,5 Prot 101,5 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb salsa Patates xips T Fruita de temporada 19
16 	17 719 Kcal 32,6 Gr 0,0 AGS 32,5 Prot 71,5 HC Arròs amb tomàquet Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i blat de moro(opcional) 55 logurt natural 18-2	18 519 Kcal 16,0 Gr 0,0 AGS 32,6 Prot 61,6 HC Sopa de peix amb pasta -1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T Pollastre al forn amb patates 21 Fruita de temporada 19	19 442 Kcal 10,7Gr 0,0 AGS 24,9 Prot 59,6 HC Coliflor i patata Gall d'indi estofat amb verdures(sense llegums) 21 Fruita de temporada 19	20 433 Kcal 15,3 Gr 0,0 AGS 28,0 Prot 45,2 HC Crema de pastanaga 27 Filet de lluç al forn -4 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19
23 563 Kcal 34,2 Gr 0,0 AGS 20,1 Prot 40,9 HC Trinxat de col amb patata i bacó 50-8 Truita francesa amb formatge 18-2-3 Enciam i pastanaga ratllada 55 logurt natural 18-2	24 376 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 23,5 Prot 42,9 HC Crema de carbassa 64 Peix blanc al forn 87-4 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	25 595 Kcal 20,7 Gr 0,0 AGS 24,3 Prot 77,4 HC Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga) Llom al forn amb salsa 16 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	26 613 Kcal 16,2Gr 0,0 AGS 28,4 Prot 71,9 HC Espinacs amb patata 34 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Fruita de temporada 19	27 645 Kcal 18,1 Gr 0,0 AGS 39,7 Prot 82,7 HC Fideuà de peix i marisc -1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13 Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 501 Kcal 17,5 Gr 0,0 AGS 28,9 Prot 62,3 HC Bròquil i patata 37 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	3 621 Kcal 18,4 Gr 0,0 AGS 23,9 Prot 89,5 HC Pasta integral amb tomàquet -1-3T-8T-11T Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 logurt de soja 17-8	4 718 Kcal 17,0 Gr 0,0 AGS 36,2 Prot 83,7 HC Cigrons estofats amb espinacs Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Fruita de temporada 19	5 581 Kcal 17,2Gr 0,0 AGS 27,5 Prot 79,3 HC Arròs amb tomàquet Pollastre amb salsa de llimona 21-13 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	6 498 Kcal 25,9 Gr 0,0 AGS 19,7 Prot 45,4 HC Crema de pastanaga 27 Salsitxes de porc a la planxa -13 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19
9 614 Kcal 34,2 Gr 0,0 AGS 25,3 Prot 48,8 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Botifarra de porc 16-13 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	10 452 Kcal 11,1 Gr 0,0 AGS 24,2 Prot 57,5 HC Lenties estofades amb verdures 27 Crema de verdures 99 logurt de soja 17-8	11 771 Kcal 13,3 Gr 0,0 AGS 46,6 Prot 108,8 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Salmó al forn -4 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	12 554 Kcal 17,0Gr 0,0 AGS 9,6 Prot 87,9 HC Crema de carbassó 38 Truita de patates 64-3 Pa amb tomàquet (sense al·lèrgens) 26 Fruita de temporada 19	13 786 Kcal 27,2 Gr 0,0 AGS 32,5 Prot 101,5 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb salsa Patates xips T Fruita de temporada 19
16 	17 686 Kcal 31,9 Gr 0,0 AGS 33,3 Prot 64,0 HC Arròs amb tomàquet Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i blat de moro(opcional) 55 logurt de soja 17-8	18 526 Kcal 19,1 Gr 0,0 AGS 21,4 Prot 66,5 HC Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou -8T-10 Broqueta de pollastre amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T Fruita de temporada 19	19 448 Kcal 10,1Gr 0,0 AGS 25,4 Prot 61,4 HC Coliflor i patata Gall d'indi estofat amb verdures 17 Fruita de temporada 19	20 567 Kcal 12,6 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 66,9 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Filet de lluç al forn -4 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19
23 433 Kcal 18,3 Gr 0,0 AGS 18,4 Prot 45,8 HC Trinxat de col amb patata i bacó 50-8 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 logurt de soja 17-8	24 380 Kcal 14,5 Gr 0,0 AGS 25,0 Prot 41,3 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Peix blanc al forn 87-4 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	25 594 Kcal 20,6 Gr 0,0 AGS 24,7 Prot 77,0 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Llom al forn amb salsa 16 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	26 661 Kcal 15,2Gr 0,0 AGS 35,2 Prot 74,8 HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Fruita de temporada 19	27 348 Kcal 15,3 Gr 0,0 AGS 21,6 Prot 32,2 HC Pasta amb tomàquet -1-3T-8T-11T Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 610 Kcal 18,1 Gr 0,0 AGS 32,2 Prot 83,1 HCBròquil i patata **37**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****9** 723 Kcal 34,8 Gr 0,0 AGS 28,7 Prot 69,7 HCMongeta tendra, patata i pastanaga **52**Botifarra de porc **16-13**Enciam i olives negres **55**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****16****17** 828 Kcal 33,2 Gr 0,0 AGS 35,9 Prot 92,4 HC

Arròs amb tomàquet

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Enciam i blat de moro(opcional) **55**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**logurt natural **18-2****23** 672 Kcal 34,8 Gr 0,0 AGS 23,4 Prot 61,7 HCTrinxat de col amb patata i bacó **50-8**Truita francesa amb formatge **18-2-3**Enciam i pastanaga ratllada **55**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**logurt natural **18-2****24** 535 Kcal 12,9 Gr 0,0 AGS 32,9 Prot 70,9 HCCrema de carbassa **64**

Tacs de rap arrebossats

-1-2-3-4-8T-11T-12TEnciam i tomàquet **55**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****4** 715 Kcal 16,8 Gr 0,0 AGS 30,1 Prot 90,9 HCTrinxat de col amb patata **50**Filet de lluç amb patates i ceba cruixent **87-1-4**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****11** 992 Kcal 20,2 Gr 0,0 AGS 54,6 Prot 138,5 HC

Macarrons integrals amb tomàquet

-1-3T-8T-11TFormatge ratllat **18-2**

Salmó al forn amb salsa de pesto

-2-3-4-7T-9Enciam i blat de moro **55**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****18** 690 Kcal 23,2 Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 88,4 HC

Sopa de peix amb pasta

-1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T

Broqueta de pollastre amb patates

21-1T-10T-11T-12T-13TPa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****25** 704 Kcal 21,2 Gr 0,0 AGS 27,6 Prot 98,2 HC

Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga)

Llom al forn amb salsa **16**Enciam i olives negres **55**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****5** 690 Kcal 17,8Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 100,1 HC

Arròs amb tomàquet

Pollastre amb salsa de llimona **21-13**Enciam i blat de moro **55**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****12** 566 Kcal 17,3Gr 0,0 AGS 12,6 Prot 85,7 HCCrema de carbassó **38**Truita de patates **64-3**Pa amb tomàquet **18-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****19** 551 Kcal 11,3Gr 0,0 AGS 28,2 Prot 80,5 HC

Coliflor i patata

Gall d'indi estofat amb verdures(sense llegums) **21**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****26** 771 Kcal 19,7Gr 0,0 AGS 33,5 Prot 96,7 HCEspinacs a la catalana **99-7T-9-13**Filet de lluç amb patates i ceba cruixent **87-1-4**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****6** 492 Kcal 9,8 Gr 0,0 AGS 33,0 Prot 65,0 HCCrema de pastanaga **27**Pollastre a la planxa amb xampinyons **21**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****13** 895 Kcal 27,8 Gr 0,0 AGS 35,9 Prot 122,4 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Patates xips **T**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****20** 577 Kcal 16,2 Gr 0,0 AGS 32,3 Prot 73,3 HCCrema de pastanaga **27**Filet de lluç arrebossat **87-1-4-8T-11T-12T**Enciam i tomàquet **55**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19****27** 982 Kcal 43,8 Gr 0,0 AGS 43,2 Prot 103,7 HC

Fideuà de peix i marisc

-1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13Salsa all i oli **-2T-3-4T-7T-9T-10T**Aletes de pollastre al forn **21**Enciam i blat de moro **55**Pa integral **18T-1-2T-3T-8T-11T-12T**Fruita de temporada **19**

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 610 Kcal 18,1 Gr 0,0 AGS 32,2 Prot 83,1 HC Bròquil i patata 37 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	3 868 Kcal 27,8 Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 123,0 HC Pasta integral amb pesto -1-2-3-7T-8T-9-11T Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	4 827 Kcal 17,5 Gr 0,0 AGS 39,6 Prot 104,6 HC Cigrons estofats amb espinacs Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	5 690 Kcal 17,8Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 100,1 HC Arròs amb tomàquet Pollastre amb salsa de llimona 21-13 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	6 1.055 Kcal 52,3 Gr 0,0 AGS 38,8 Prot 102,9 HC Crema de pastanaga 27 Canelons de carn(a elecció) 18-1-2-3T-4T-5T-6T-7T-8-9T-10T-11T-12T-13 Salsitxes de porc a la planxa(a elecció) 15-13 Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
9 723 Kcal 34,8 Gr 0,0 AGS 28,7 Prot 69,7 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Botifarra de porc 16-13 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 530 Kcal 19,5 Gr 0,0 AGS 33,8 Prot 52,0 HC Crema de verdures 99 Pollastre al forn amb albergínia 21 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	11 992 Kcal 20,2 Gr 0,0 AGS 54,6 Prot 138,5 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Salmó al forn amb salsa de pesto -2-3-4-7T-9 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	12 566 Kcal 17,3Gr 0,0 AGS 12,6 Prot 85,7 HC Crema de carbassó 38 Truita de patates 64-3 Pa amb tomàquet 18-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	13 895 Kcal 27,8 Gr 0,0 AGS 35,9 Prot 122,4 HC Arròs amb xampinyons i tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb salsa Patates xips T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
16 	17 828 Kcal 33,2 Gr 0,0 AGS 35,9 Prot 92,4 HC Arròs amb tomàquet Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i blat de moro(opcional) 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	18 690 Kcal 23,2 Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 88,4 HC Sopa de peix amb pasta -1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T Broqueta de pollastre amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	19 557 Kcal 10,6Gr 0,0 AGS 28,8 Prot 82,2 HC Coliflor i patata Gall d'indi estofat amb verdures 17 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	20 711 Kcal 13,5 Gr 0,0 AGS 43,5 Prot 95,0 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Filet de lluç arrebossat 87-1-4-8T-11T-12T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
23 672 Kcal 34,8 Gr 0,0 AGS 23,4 Prot 61,7 HC Trinxat de col amb patata i bacó 50-8 Truita francesa amb formatge 18-2-3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	24 539 Kcal 13,0 Gr 0,0 AGS 34,3 Prot 69,4 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Tacs de rap arrebossats -1-2-3-4-8T-11T-12T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	25 703 Kcal 21,1 Gr 0,0 AGS 28,0 Prot 97,9 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Llom al forn amb salsa 16 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	26 770 Kcal 15,8Gr 0,0 AGS 38,6 Prot 95,7 HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	27 982 Kcal 43,8 Gr 0,0 AGS 43,2 Prot 103,7 HC Fideuà de peix i marisc -1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13 Salsa all i oli -2T-3-4T-7T-9T-10T Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	3 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	4 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	5 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	6 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19
9 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	10 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	11 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	12 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	13 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19
16 	17 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	18 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	19 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	20 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19
23 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	24 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	25 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	26 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19	27 396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC Arròs blanc (dieta) Carn, peix o truita Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T Fruita 19