

2025-2026

GENER



GOURMET I SIBARITA
gaudint de l'hivern

Fa molt fred!
Ens prenem una
xocolata calenta?



Troba 4 tasses!

5



6



7



8

Macarrons integrals
amb tomàquet i
formatge
Rodó de vedella amb
xampinyons
logurt natural

9

Mongetes seques eco
estofades
amb verdures
Pollastre amb curri, daus
de poma i patata
Fruita de temporada



12

Arròs 3 delícies (blat
de moro, pèsols,
pastanaga i salsa de soja)
Ous durs amb patates i
tomàquet al forn / Truita de
patata amb amanida (a elecció)
logurt natural

13

Pèsols amb patata
Escalopa de llom amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

14

Llenties estofades
amb verdures
Pollastre amb allada i
amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita de temporada

15

Espirals amb tomàquet
i formatge
Filet de llug amb patata i
ceba cruixent al forn
Fruita de temporada

16

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



19

Crema de mongetes
 seques i carbassa
Botifarra de porc a la
planxa amb enciam i
olives
Fruita de temporada

20

Trinxat de col i patata
amb béicon
Bacallà amb samfaina i
amanida
logurt natural

21

Caldo de pollastre amb
pasta
Truita de carbassó amb
enciam i llavors de
gira-sol
Fruita de temporada

22

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

23

Cigrans eco estofats
amb verdures
Salmó amb salsa de
pesto i amanida d'enciam
i tomàquet
Fruita de temporada



26

Arròs amb verdures i
tomàquet
Truita a la francesa amb
enciam i blat de moro
logurt natural

27

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

28

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

29

Pasta integral amb
salsa de carbassa
Hamburguesa de vedella i
porc amb enciam i
tomàquet
Fruita de temporada

30

Llenties estofades
amb verdures
Pollastre arrebossat amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada



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

GENER

GENER: FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

La fruita és un aliment amb un paper molt important. S'entén per fruita fresca el fruit, la llavor o les parts carnosos dels òrgans florals amb un grau adequat de maduresa. No s'hi inclouen les fruites seques ni les llavors.

La composició de les fruites és:

- Aigua: component principal
- Sucres: entre un 5% i un 20%
- Vitamines: àcid fòlic, vitamina C i carotens
- Minerals: magnesi i potassi
- Substàncies fitoquímiques: carotenoides o flavonoides

QUÈ ÉS UNA RACIÓ DE FRUITA?

- 1 peça mitjana, com ara poma, pera, taronja, préssec...
- 1 bol de cireres, maduixes...
- 1-2 talls de síndria, meló, pinya...

ES PODEN MENJAR LES FRUITES AMB PELL?

Sí. Només cal rentar la fruita sota un raig d'aigua abundant just abans de consumir-la. Una bona rentada elimina els bacteris i qualsevol residu que pugui haver-se quedat adherit a la superfície.

COM I QUAN CAL MENJAR FRUITA?

Tant abans com després dels àpats, en esmorzars, berenars, etc.

I QUINA QUANTITAT?

3 racions al dia.

Per aconseguir complir amb l'objectiu de consumir un mínim de tres peces de fruita al dia, s'aconsella incloure-les a les postres de manera habitual. Es poden consumir en forma de peça sencera, o tallades a trossos i combinades amb altres fruites.



RECOMANEM...



Comencem el mes de GENER 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	Api
				
Carbassó	Porro	Coliflor	Kiwi	Taronja
				
Pastanaga	Bròquil	Plàtan	Mandarina	Col
				
Mongeta tendra	Poma	Pèsols	Espinacs	

I a l'hora de l'esbarjo?

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

Per berenar:

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

Per sopar:

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

Dilluns

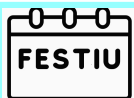
Dimarts

Dimecres

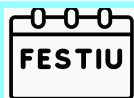
Dijous

Divendres

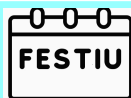
5



6



7



8

1.053 Kcal 37,3Gr 0,0 AGS 47,7 Prot 128,8 HC

Macarrons integrals amb tomàquet
-1-3T-8T-11TFormatge ratllat 18-2
Rodó de vedella al forn amb
xampinyonsPa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

9

806 Kcal 22,2 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 102,4 HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Pollastre al curri amb poma

21-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T

Patates al forn 99

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

12

946 Kcal 36,2 Gr 0,0 AGS 33,8 Prot 114,2 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de
moro i pèsols) -8Ous al forn amb patates i tomàquet(a
elecció) 26-3

Truita de patates(a elecció) 64-3

Enciam i blat de moro 55

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

13

677 Kcal 19,6 Gr 0,0 AGS 33,8 Prot 86,7 HC

Pèsols amb patates 17

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

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

14

621 Kcal 12,3 Gr 0,0 AGS 44,0 Prot 79,7 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Pernilets de pollastre a l'allet 66

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

15

982 Kcal 22,6Gr 0,0 AGS 39,6 Prot 136,2 HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

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

16

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

Bròquil i patata 37

Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i
xampinyonsPa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19

685 Kcal 34,8 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 61,7 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
64-13

Botifarra de porc 16-13

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

20

641 Kcal 24,1 Gr 0,0 AGS 41,6 Prot 69,9 HC

Trinxat de col amb patata i bacó 50-8

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T

Enciam i pastanaga ratllada 55

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

21

502 Kcal 10,7 Gr 0,0 AGS 14,5 Prot 84,1 HC

Caldo d'au amb pasta -1-3T-8T-10-11T

Truita de carbassó i patata 38-3

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

688 Kcal 18,4Gr 0,0 AGS 28,4 Prot 99,9 HC

Arròs amb tomàquet

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

23

686 Kcal 13,0 Gr 0,0 AGS 51,2 Prot 76,3 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Salmó al forn amb salsa de pesto

-2-3-4-7T-9

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

26

694 Kcal 21,0 Gr 0,0 AGS 20,4 Prot 102,2 HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Truita francesa 3

Enciam i blat de moro 55

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

27

671 Kcal 16,5 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 83,0 HC

Crema de carbassó 38

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

28

557 Kcal 10,6 Gr 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

29

874 Kcal 30,8Gr 0,0 AGS 34,3 Prot 114,5 HC

Pasta integral amb salsa de carbassa
-1-3T-8T-11THamburguesa de vedella i porc a la
planxa 16-13

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

30

708 Kcal 16,0 Gr 0,0 AGS 50,1 Prot 86,3 HC

Llenties estofades amb verdures 27

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

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dilluns

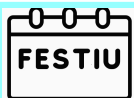
Dimarts

Dimecres

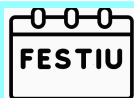
Dijous

Divendres

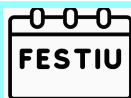
5



6



7



8

977 Kcal 32,7Gr 0,0 AGS 46,2 Prot 121,8 HC

Macarrons integrals amb tomàquet

-1-3T-8T-11T

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

9

806 Kcal 22,2 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 102,4 HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Pollastre al curri amb poma
21-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13TPatates al forn 99
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

12

669 Kcal 19,3 Gr 0,0 AGS 19,4 Prot 98,7 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8
Truita de patates 64-3Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

13

678 Kcal 18,2 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 84,5 HC

Pèsols amb patates 17

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

14

621 Kcal 12,3 Gr 0,0 AGS 44,0 Prot 79,7 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Pernilets de pollastre a l'allet 66

Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

15

895 Kcal 17,8Gr 0,0 AGS 36,3 Prot 128,7 HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

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

16

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

Bròquil i patata 37

Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampinyons

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19

685 Kcal 34,8 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 61,7 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
64-13Botifarra de porc 16-13
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

20

651 Kcal 24,2 Gr 0,0 AGS 43,4 Prot 70,4 HC

Trinxat de col amb patata i bacó 50-8

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

21

502 Kcal 10,7 Gr 0,0 AGS 14,5 Prot 84,1 HC

Caldo d'au amb pasta -1-3T-8T-10-11T

Truita de carbassó i patata 38-3
Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

688 Kcal 18,4Gr 0,0 AGS 28,4 Prot 99,9 HC

Arròs amb tomàquet

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

23

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

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Salmó al forn -4
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

26

705 Kcal 21,1 Gr 0,0 AGS 22,2 Prot 102,7 HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Truita francesa 3

Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

27

671 Kcal 16,5 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 83,0 HC

Crema de carbassó 38

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

28

557 Kcal 10,6 Gr 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

29

874 Kcal 30,8Gr 0,0 AGS 34,3 Prot 114,5 HC

Pasta integral amb salsa de carbassa
-1-3T-8T-11T

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13

Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

30

709 Kcal 12,9 Gr 0,0 AGS 44,2 Prot 99,8 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens)

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5  	6  	7  	8 823 Kcal 31,2Gr 0,0 AGS 41,8 Prot 93,0 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Rodó de vedella al forn amb xampinyons logurt de soja 17-8	9 697 Kcal 21,7 Gr 0,0 AGS 35,8 Prot 81,5 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Pollastre al curri amb poma 21-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T Patates al forn 99 Fruita de temporada 19
12 516 Kcal 17,9 Gr 0,0 AGS 15,0 Prot 69,9 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Truita de patates 64-3 Enciam i blat de moro 55 logurt de soja 17-8	13 569 Kcal 17,6 Gr 0,0 AGS 35,9 Prot 63,6 HC Pèsols amb patates 17 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	14 512 Kcal 11,7 Gr 0,0 AGS 40,7 Prot 58,9 HC Llenties estofades amb verdures 27 Pernilets de pollastre a l'allet 66 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	15 786 Kcal 17,2Gr 0,0 AGS 32,9 Prot 107,8 HC Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Fruita de temporada 19	16 442 Kcal 10,0 Gr 0,0 AGS 26,6 Prot 58,4 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada 19
19 576 Kcal 34,2 Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 40,8 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Botifarra de porc 16-13 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	20 498 Kcal 22,7 Gr 0,0 AGS 39,0 Prot 41,6 HC Trinxat de col amb patata i bacó 50-8 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T Enciam i pastanaga ratllada 55 logurt de soja 17-8	21 393 Kcal 10,1 Gr 0,0 AGS 11,1 Prot 63,3 HC Caldo d'au amb pasta -1-3T-8T-10-11T Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Fruita de temporada 19	22 579 Kcal 17,9Gr 0,0 AGS 25,0 Prot 79,1 HC Arròs amb tomàquet Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	23 551 Kcal 10,8 Gr 0,0 AGS 46,5 Prot 54,1 HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Salmó al forn -4 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19
26 552 Kcal 19,7 Gr 0,0 AGS 17,8 Prot 73,8 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27 Truita francesa 3 Enciam i blat de moro 55 logurt de soja 17-8	27 562 Kcal 16,0 Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 62,2 HC Crema de carbassó 38 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Fruita de temporada 19	28 448 Kcal 10,1 Gr 0,0 AGS 25,4 Prot 61,4 HC Coliflor i patata Gall d'indi estofat amb verdures 17 Fruita de temporada 19	29 765 Kcal 30,2Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 93,7 HC Pasta integral amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	30 600 Kcal 12,3 Gr 0,0 AGS 40,8 Prot 78,9 HC Llenties estofades amb verdures 27 Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19

Dilluns

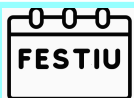
Dimarts

Dimecres

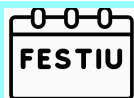
Dijous

Divendres

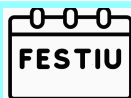
5



6



7



8

1.061 Kcal 33,6Gr 0,0 AGS 36,5 Prot 146,9 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
logurt natural 18-2

9

694 Kcal 8,8 Gr 0,0 AGS 23,6 Prot 118,5 HC

Mongetes seques ECO estofades 27
Bledes amb patates saltejades amb all
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

12

659 Kcal 19,2 Gr 0,0 AGS 17,6 Prot 98,2 HC

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

Truita de patates 64-3

Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

13

760 Kcal 28,3 Gr 0,0 AGS 20,3 Prot 93,0 HC

Pèsols amb patates 17

Tempeh a la planxa amb verdures
17-1T-8-12T

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

14

651 Kcal 8,7 Gr 0,0 AGS 26,4 Prot 107,7 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Carxofes amb patata 35

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

15

907 Kcal 22,8Gr 0,0 AGS 28,9 Prot 139,8 HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2
Humus de cigrons amb bastonets de cogombre i pastanaga 17-12-13

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

16

968 Kcal 25,9 Gr 0,0 AGS 33,4 Prot 146,8 HC

Bròquil i patata 37

Hamburguesa de llenties i menta
17-1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T

Patates al forn 99
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19

930 Kcal 28,4 Gr 0,0 AGS 21,5 Prot 140,5 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
64-13
Hamburguesa de seitan i xampinyons
17-1-8-12T

Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

20

769 Kcal 40,6 Gr 0,0 AGS 21,6 Prot 75,9 HC

Trinxat de col amb patata 50
Pebrot farcit amb verdures i ou dur
38-2-3

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

21

520 Kcal 15,2 Gr 0,0 AGS 12,7 Prot 79,3 HC

Crema de verdures 99

Truita de carbassó i patata 38-3
Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

832 Kcal 25,0Gr 0,0 AGS 27,5 Prot 119,1 HC

Arròs amb tomàquet

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

23

631 Kcal 10,6 Gr 0,0 AGS 22,9 Prot 104,3 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Espinacs amb patata 34

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

26

694 Kcal 21,0 Gr 0,0 AGS 20,4 Prot 102,2 HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Truita francesa 3

Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

27

802 Kcal 28,3 Gr 0,0 AGS 23,8 Prot 111,6 HC

Crema de carbassó 38

Falafel a la jardineria 17-1T-3T-8T-9T-12T

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

28

779 Kcal 22,0 Gr 0,0 AGS 56,9 Prot 84,4 HC

Coliflor i patata

Seitan amb verdures 27-1-8-12T

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

29

847 Kcal 21,1Gr 0,0 AGS 25,7 Prot 132,4 HC

Pasta integral amb salsa de carbassa
-1-3T-8T-11T

Amanida de cigrons amb daus de tomàquet i pesto -13

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

30

593 Kcal 8,6 Gr 0,0 AGS 22,9 Prot 100,5 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Crema de carbassa 64

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dilluns

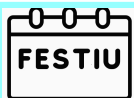
Dimarts

Dimecres

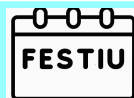
Dijous

Divendres

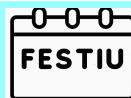
5



6



7



8

1.053 Kcal 37,3Gr 0,0 AGS 47,7 Prot 128,8 HC

Macarrons integrals amb tomàquet
-1-3T-8T-11T
Formatge ratllat 18-2
Rodó de vedella al forn amb
xampinyons
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

9

806 Kcal 22,2 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 102,4 HC

Mongetes seques ECO estofades 27
Pollastre al curri amb poma
21-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T
Patates al forn 99
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

12

946 Kcal 36,2 Gr 0,0 AGS 33,8 Prot 114,2 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de
moro i pèsols) -8
Ous al forn amb patates i tomàquet(a
elecció) 26-3
Truita de patates(a elecció) 64-3
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

13

791 Kcal 26,7 Gr 0,0 AGS 25,9 Prot 106,7 HC

Pèsols amb patates 17
Varetes de lluç 87-1-4-8T-11T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

14

621 Kcal 12,3 Gr 0,0 AGS 44,0 Prot 79,7 HC

Llenties estofades amb verdures 27
Pernilets de pollastre a l'allet 66
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

15

982 Kcal 22,6Gr 0,0 AGS 39,6 Prot 136,2 HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T
Formatge ratllat 18-2
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
87-1-4
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

16

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

Bròquil i patata 37
Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i
xampinyons
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19

517 Kcal 16,8 Gr 0,0 AGS 26,1 Prot 63,2 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
64-13
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

20

627 Kcal 23,0 Gr 0,0 AGS 41,0 Prot 69,5 HC

Trinxat de col amb patata 50
Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

21

502 Kcal 10,7 Gr 0,0 AGS 14,5 Prot 84,1 HC

Caldo d'au amb pasta -1-3T-8T-10-11T
Truita de carbassó i patata 38-3
Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

688 Kcal 18,4Gr 0,0 AGS 28,4 Prot 99,9 HC

Arròs amb tomàquet
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

23

686 Kcal 13,0 Gr 0,0 AGS 51,2 Prot 76,3 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27
Salmó al forn amb salsa de pesto
-2-3-4-7T-9
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

26

694 Kcal 21,0 Gr 0,0 AGS 20,4 Prot 102,2 HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27
Truita francesa 3
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

27

671 Kcal 16,5 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 83,0 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

28

557 Kcal 10,6 Gr 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

29

868 Kcal 29,5Gr 0,0 AGS 40,2 Prot 109,9 HC

Pasta integral amb salsa de carbassa
-1-3T-8T-11T
Hamburguesa de vedella a la planxa
17-13
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

30

708 Kcal 16,0 Gr 0,0 AGS 50,1 Prot 86,3 HC

Llenties estofades amb verdures 27
Pollastre arrebossat -1-2-3-8T-11T-12T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5



6



7



8

977 Kcal 32,7Gr 0,0 AGS 46,2 Prot 121,8 HC

Macarrons integrals amb tomàquet

-1-3T-8T-11T

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

9

806 Kcal 22,2 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 102,4 HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Pollastre al curri amb poma
21-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13TPatates al forn 99
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

12

956 Kcal 36,3 Gr 0,0 AGS 35,6 Prot 114,7 HC

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

Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 26-3

Truita de patates(a elecció) 64-3

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

13

791 Kcal 26,7 Gr 0,0 AGS 25,9 Prot 106,7 HC

Pèsols amb patates 17

Varetes de lluç 87-1-4-8T-11T

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

14

621 Kcal 12,3 Gr 0,0 AGS 44,0 Prot 79,7 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Pernilets de pollastre a l'allet 66

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

15

895 Kcal 17,8Gr 0,0 AGS 36,3 Prot 128,7 HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

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

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

Fruita de temporada 19

16

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

Bròquil i patata 37

Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampinyons

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

Fruita de temporada 19

19

517 Kcal 16,8 Gr 0,0 AGS 26,1 Prot 63,2 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
64-13

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

20

638 Kcal 23,1 Gr 0,0 AGS 42,8 Prot 70,0 HC

Trinxat de col amb patata 50

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

21

502 Kcal 10,7 Gr 0,0 AGS 14,5 Prot 84,1 HC

Caldo d'au amb pasta -1-3T-8T-10-11T

Truita de carbassó i patata 38-3

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

688 Kcal 18,4Gr 0,0 AGS 28,4 Prot 99,9 HC

Arròs amb tomàquet

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

23

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

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Salmó al forn -4

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

26

705 Kcal 21,1 Gr 0,0 AGS 22,2 Prot 102,7 HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Truita francesa 3

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

27

671 Kcal 16,5 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 83,0 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

28

557 Kcal 10,6 Gr 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

29

868 Kcal 29,5Gr 0,0 AGS 40,2 Prot 109,9 HC

Pasta integral amb salsa de carbassa

-1-3T-8T-11T

Hamburguesa de vedella a la planxa
17-13

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

30

708 Kcal 16,0 Gr 0,0 AGS 50,1 Prot 86,3 HC

Llenties estofades amb verdures 27

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

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5  	6  	7  	8 944 Kcal 36,8Gr 0,0 AGS 44,3 Prot 108,0 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Rodó de vedella al forn amb xampinyons logurt natural 18-2	9 603 Kcal 25,3 Gr 0,0 AGS 29,8 Prot 63,1 HC Bledes amb patates saltejades amb all Pollastre al forn 21 Patates al forn 99 Fruita de temporada 19
12 551 Kcal 18,7 Gr 0,0 AGS 13,8 Prot 77,8 HC Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga) Truita de patates 64-3 Enciam i blat de moro 55 logurt natural 18-2	13 504 Kcal 17,4 Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 54,0 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T Fruita de temporada 19	14 405 Kcal 14,4 Gr 0,0 AGS 27,6 Prot 41,9 HC Crema de carbassó 38 Pernilets de pollastre a l'allet 66 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	15 873 Kcal 22,0Gr 0,0 AGS 36,2 Prot 115,3 HC Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Fruita de temporada 19	16 451 Kcal 10,0 Gr 0,0 AGS 26,5 Prot 60,9 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb pastanaga i xampions Fruita de temporada 19
19 572 Kcal 34,1 Gr 0,0 AGS 23,8 Prot 42,4 HC Crema de carbassa 64 Botifarra de porc 16-13 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	20 532 Kcal 23,5 Gr 0,0 AGS 38,3 Prot 49,1 HC Trinxat de col amb patata i bacó 50-8 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T Enciam i pastanaga ratllada 55 logurt natural 18-2	21 387 Kcal 9,8 Gr 0,0 AGS 10,8 Prot 63,0 HC Caldo d'au amb pasta -1-3T-8T-10-11T Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam 55 Fruita de temporada 19	22 579 Kcal 17,9Gr 0,0 AGS 25,0 Prot 79,1 HC Arròs amb tomàquet Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	23 503 Kcal 11,8 Gr 0,0 AGS 39,7 Prot 51,2 HC Espinacs amb patata 34 Salmó al forn -4 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19
26 585 Kcal 20,4 Gr 0,0 AGS 17,1 Prot 81,3 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27 Truita francesa 3 Enciam i blat de moro 55 logurt natural 18-2	27 562 Kcal 16,0 Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 62,2 HC Crema de carbassó 38 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Fruita de temporada 19	28 442 Kcal 10,7 Gr 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	29 765 Kcal 30,2Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 93,7 HC Pasta integral amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	30 499 Kcal 15,1 Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 63,5 HC Crema de carbassa 64 Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19

Dilluns

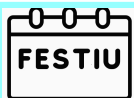
Dimarts

Dimecres

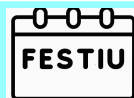
Dijous

Divendres

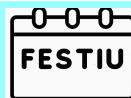
5



6



7



8

1.053 Kcal 37,3Gr 0,0 AGS 47,7 Prot 128,8 HC

Macarrons integrals amb tomàquet
-1-3T-8T-11T
Formatge ratllat 18-2
Rodó de vedella al forn amb
xampinyons
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

9

806 Kcal 22,2 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 102,4 HC

Mongetes seques ECO estofades 27
Pollastre al curri amb poma
21-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13T
Patates al forn 99
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

12

946 Kcal 36,2 Gr 0,0 AGS 33,8 Prot 114,2 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de
moro i pèsols) -8
Ous al forn amb patates i tomàquet(a
elecció) 26-3
Truita de patates(a elecció) 64-3
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

13

678 Kcal 18,2 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 84,5 HC

Pèsols amb patates 17
Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

14

514 Kcal 15,0 Gr 0,0 AGS 31,0 Prot 62,7 HC

Crema de carbassó 38
Pernilets de pollastre a l'allet 66
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

15

982 Kcal 22,6Gr 0,0 AGS 39,6 Prot 136,2 HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T
Formatge ratllat 18-2
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
87-1-4
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

16

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

Bròquil i patata 37
Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i
xampinyons
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19

685 Kcal 34,8 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 61,7 HC

Crema de carbassa i mongeta seca
64-13
Botifarra de porc 16-13
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

20

641 Kcal 24,1 Gr 0,0 AGS 41,6 Prot 69,9 HC

Trinxat de col amb patata i bacó 50-8
Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

21

502 Kcal 10,7 Gr 0,0 AGS 14,5 Prot 84,1 HC

Caldo d'au amb pasta -1-3T-8T-10-11T
Truita de carbassó i patata 38-3
Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

688 Kcal 18,4Gr 0,0 AGS 28,4 Prot 99,9 HC

Arròs amb tomàquet
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

23

686 Kcal 13,0 Gr 0,0 AGS 51,2 Prot 76,3 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27
Salmó al forn amb salsa de pesto
-2-3-4-7T-9
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

26

694 Kcal 21,0 Gr 0,0 AGS 20,4 Prot 102,2 HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27
Truita francesa 3
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

27

671 Kcal 16,5 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 83,0 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

28

557 Kcal 10,6 Gr 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

29

874 Kcal 30,8Gr 0,0 AGS 34,3 Prot 114,5 HC

Pasta integral amb salsa de carbassa
-1-3T-8T-11T
Hamburguesa de vedella i porc a la
planxa 16-13
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

30

608 Kcal 18,8 Gr 0,0 AGS 37,2 Prot 70,8 HC

Crema de carbassa 64
Pollastre arrebossat -1-2-3-8T-11T-12T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dilluns

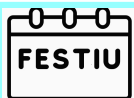
Dimarts

Dimecres

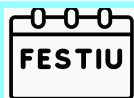
Dijous

Divendres

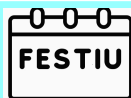
5



6



7



8

1.053 Kcal 37,3Gr 0,0 AGS 47,7 Prot 128,8 HC

Macarrons integrals amb tomàquet
-1-3T-8T-11TFormatge ratllat 18-2
Rodó de vedella al forn amb
xampinyonsPa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

9

720 Kcal 25,1 Gr 0,0 AGS 30,7 Prot 89,4 HC

Bledes amb patates saltejades amb all

Pollastre al curri amb poma
21-1T-7T-9T-10T-11T-12T-13TPatates al forn 99
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

12

660 Kcal 19,3 Gr 0,0 AGS 17,2 Prot 98,6 HC

Arròs 2 delícies(blat de moro i
pastanaga)

Truita de patates 64-3

Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

13

614 Kcal 18,0 Gr 0,0 AGS 34,6 Prot 75,0 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

14

514 Kcal 15,0 Gr 0,0 AGS 31,0 Prot 62,7 HC

Crema de carbassó 38

Pernilets de pollastre a l'allet 66

Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

15

982 Kcal 22,6Gr 0,0 AGS 39,6 Prot 136,2 HC

Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T

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

16

560 Kcal 10,6 Gr 0,0 AGS 29,8 Prot 81,7 HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi estofat amb pastanaga i
xampinyonsPa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19

681 Kcal 34,6 Gr 0,0 AGS 27,1 Prot 63,2 HC

Crema de carbassa 64
Botifarra de porc 16-13Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

20

641 Kcal 24,1 Gr 0,0 AGS 41,6 Prot 69,9 HC

Trinxat de col amb patata i bacó 50-8
Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11TEnciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

21

502 Kcal 10,7 Gr 0,0 AGS 14,5 Prot 84,1 HC

Caldo d'au amb pasta -1-3T-8T-10-11T
Truita de carbassó i patata 38-3Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

688 Kcal 18,4Gr 0,0 AGS 28,4 Prot 99,9 HC

Arròs amb tomàquet
Aletes de pollastre al forn 21Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

23

637 Kcal 14,0 Gr 0,0 AGS 44,4 Prot 73,4 HC

Espinacs amb patata 34
Salmó al forn amb salsa de pesto
-2-3-4-7T-9Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

26

694 Kcal 21,0 Gr 0,0 AGS 20,4 Prot 102,2 HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Truita francesa 3

Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

27

671 Kcal 16,5 Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 83,0 HC

Crema de carbassó 38

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

28

551 Kcal 11,3 Gr 0,0 AGS 28,2 Prot 80,5 HC

Coliflor i patata

Gall d'indi estofat amb verdures(sense
llegums) 21Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

29

874 Kcal 30,8Gr 0,0 AGS 34,3 Prot 114,5 HC

Pasta integral amb salsa de carbassa
-1-3T-8T-11THamburguesa de vedella i porc a la
planxa 16-13Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

30

608 Kcal 18,8 Gr 0,0 AGS 37,2 Prot 70,8 HC

Crema de carbassa 64

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

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dilluns

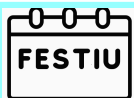
Dimarts

Dimecres

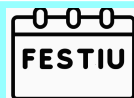
Dijous

Divendres

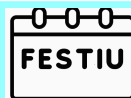
5



6



7



8

939 Kcal 38,0Gr 0,0 AGS 39,3 Prot 107,6 HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T

Formatge ratllat 18-2
Rodó de vedella al forn amb xampinyonsPa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

9

734 Kcal 23,9 Gr 0,0 AGS 38,7 Prot 82,4 HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Pollastre al forn 21

Patates al forn 99
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

12

594 Kcal 20,1 Gr 0,0 AGS 14,7 Prot 83,7 HC

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

Truita de patates 64-3

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

13

613 Kcal 19,1 Gr 0,0 AGS 36,3 Prot 69,9 HC

Pèsols amb patates 17

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T

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

14

556 Kcal 13,2 Gr 0,0 AGS 41,1 Prot 65,2 HC

Lenties estofades amb verdures 27

Pernilets de pollastre a l'allet 66

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

15

845 Kcal 21,8Gr 0,0 AGS 32,4 Prot 128,4 HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T

Formatge ratllat 18-2
Filet de lluç amb patates 87-4Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

16

486 Kcal 11,5 Gr 0,0 AGS 27,0 Prot 64,7 HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampinyons

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

19

620 Kcal 35,7 Gr 0,0 AGS 25,7 Prot 47,1 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 64-13

Botifarra de porc 16-13

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

20

503 Kcal 19,8 Gr 0,0 AGS 37,9 Prot 50,2 HC

Trinxat de col amb patata i bacó 50-8

Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) -4
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

21

441 Kcal 11,6 Gr 0,0 AGS 10,1 Prot 72,2 HC

Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou -8T-10

Truita de carbassó i patata 38-3

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

22

623 Kcal 19,4Gr 0,0 AGS 25,5 Prot 85,4 HC

Arròs amb tomàquet

Aletes de pollastre al forn 21

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

23

621 Kcal 14,0 Gr 0,0 AGS 48,3 Prot 61,8 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Salmó al forn amb salsa de pesto -2-3-4-7T-9

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

26

630 Kcal 21,9 Gr 0,0 AGS 17,5 Prot 87,6 HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Truita francesa 3

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

27

488 Kcal 15,6 Gr 0,0 AGS 24,4 Prot 60,4 HC

Crema de carbassó 38

Filet de lluç amb patates 87-4

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

28

492 Kcal 11,5 Gr 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

29

777 Kcal 28,7Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 101,3 HC

Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa 60-8T

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13

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

30

644 Kcal 13,8 Gr 0,0 AGS 41,2 Prot 85,2 HC

Lenties estofades amb verdures 27

Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens)

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

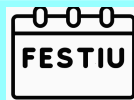
Dijous

Divendres

5



6



7



8

863 Kcal 33,3Gr 0,0 AGS 37,8 Prot 100,6 HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet

-8T

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

9

734 Kcal 23,9 Gr 0,0 AGS 38,7 Prot 82,4 HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Pollastre al forn 21

Patates al forn 99
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

12

604 Kcal 20,2 Gr 0,0 AGS 16,4 Prot 84,2 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8
Truita de patates 64-3Enciam i blat de moro 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

13

613 Kcal 19,1 Gr 0,0 AGS 36,3 Prot 69,9 HC

Pèsols amb patates 17

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T

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

14

556 Kcal 13,2 Gr 0,0 AGS 41,1 Prot 65,2 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Pernilets de pollastre a l'allet 66

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

15

758 Kcal 17,0Gr 0,0 AGS 29,1 Prot 120,9 HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet

-8T

Filet de lluç amb patates 87-4

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

16

486 Kcal 11,5 Gr 0,0 AGS 27,0 Prot 64,7 HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampinyons

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

19

620 Kcal 35,7 Gr 0,0 AGS 25,7 Prot 47,1 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 64-13
Botifarra de porc 16-13Enciam i olives negres 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

20

513 Kcal 20,0 Gr 0,0 AGS 39,6 Prot 50,7 HC

Trinxat de col amb patata i bacó 50-8

Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) -4
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

21

441 Kcal 11,6 Gr 0,0 AGS 10,1 Prot 72,2 HC

Caldo d'au amb pasta sense gluten i ou -8T-10
Truita de carbassó i patata 38-3Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

22

623 Kcal 19,4Gr 0,0 AGS 25,5 Prot 85,4 HC

Arròs amb tomàquet

Aletes de pollastre al forn 21

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

23

595 Kcal 12,3 Gr 0,0 AGS 46,9 Prot 60,4 HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Salmó al forn -4

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

26

640 Kcal 22,0 Gr 0,0 AGS 19,2 Prot 88,1 HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Truita francesa 3

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

27

488 Kcal 15,6 Gr 0,0 AGS 24,4 Prot 60,4 HC

Crema de carbassó 38

Filet de lluç amb patates 87-4

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

28

492 Kcal 11,5 Gr 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

29

777 Kcal 28,7Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 101,3 HC

Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa 60-8T

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13

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

30

644 Kcal 13,8 Gr 0,0 AGS 41,2 Prot 85,2 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens)

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5  	6  	7  	8 944 Kcal 36,8Gr 0,0 AGS 44,3 Prot 108,0 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Rodó de vedella al forn amb xampinyons logurt natural 18-2	9 690 Kcal 22,4 Gr 0,0 AGS 38,3 Prot 76,1 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Pollastre al forn 21 Patates al forn 99 Fruita de temporada 19
12 550 Kcal 18,6 Gr 0,0 AGS 14,2 Prot 77,4 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Truita de patates 64-3 Enciam i blat de moro 55 logurt natural 18-2	13 569 Kcal 17,6 Gr 0,0 AGS 35,9 Prot 63,6 HC Pèsols amb patates 17 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	14 512 Kcal 11,7 Gr 0,0 AGS 40,7 Prot 58,9 HC Llenties estofades amb verdures 27 Pernilets de pollastre a l'allet 66 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	15 873 Kcal 22,0Gr 0,0 AGS 36,2 Prot 115,3 HC Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Fruita de temporada 19	16 442 Kcal 10,0 Gr 0,0 AGS 26,6 Prot 58,4 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi amb pastanaga, pèsols i xampinyons Fruita de temporada 19
19 576 Kcal 34,2 Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 40,8 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Botifarra de porc 16-13 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	20 532 Kcal 23,5 Gr 0,0 AGS 38,3 Prot 49,1 HC Trinxat de col amb patata i bacó 50-8 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T Enciam i pastanaga ratllada 55 logurt natural 18-2	21 387 Kcal 9,8 Gr 0,0 AGS 10,8 Prot 63,0 HC Caldo d'au amb pasta -1-3T-8T-10-11T Truita de carbassó i patata 38-3 Enciam 55 Fruita de temporada 19	22 579 Kcal 17,9Gr 0,0 AGS 25,0 Prot 79,1 HC Arròs amb tomàquet Aletes de pollastre al forn 21 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	23 551 Kcal 10,8 Gr 0,0 AGS 46,5 Prot 54,1 HC Cigrons ECO estofats amb verdures 27 Salmó al forn -4 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19
26 585 Kcal 20,4 Gr 0,0 AGS 17,1 Prot 81,3 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27 Truita francesa 3 Enciam i blat de moro 55 logurt natural 18-2	27 562 Kcal 16,0 Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 62,2 HC Crema de carbassó 38 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4 Fruita de temporada 19	28 448 Kcal 10,1 Gr 0,0 AGS 25,4 Prot 61,4 HC Coliflor i patata Gall d'indi estofat amb verdures 17 Fruita de temporada 19	29 765 Kcal 30,2Gr 0,0 AGS 30,9 Prot 93,7 HC Pasta integral amb salsa de carbassa -1-3T-8T-11T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	30 600 Kcal 12,3 Gr 0,0 AGS 40,8 Prot 78,9 HC Llenties estofades amb verdures 27 Pit de pollastre arrebossat(sense al·lèrgens) Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19