

2025-2026

MARÇ



Pintar és la nostra passió!

Ajuda'ns a trobar
4 kits per pintar!



2

Llenties estofades amb verdures
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada



3

Arròs amb salsa de tomàquet
Salmó amb salsa de pesto al forn i amanida d'enciam i olives
logurt natural

4

Crema de pastanaga
Llom arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

5

Bròquil amb patata
Estofat de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada



6

Espirals amb tomàquet i formatge
Pit de pollastre a la planxa amb salsa i amanida d'enciam i llavors de carbassa
Fruita de temporada

DIA DE LA TRUITA

9

Crema de verdures de temporada
Truita de patata amb enciam i llavors de gira-sol
Fruita de temporada



10

Pasta integral amb pesto (alfabrega i pinyons)
Filet de llug amb patata i ceba al forn
Fruita de temporada

11

Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)
Rodó de vedella amb xampinyons i amanida (a elecció)
Fruita de temporada



12

Cigrons eco estofats amb espinacs
Pollastre al forn amb salsa de taronja amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada



13



16

Amanida amb tomàquet, olives, pastanaga, blat de moro i enciam
Llenties estofades amb verdures
Fruita de temporada

17

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada



18

Crema de mongetes seques i carbassa
Salmó amb salsa de pesto al forn i amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

19

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



20

DIA SENSE CARN
Arròs amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa amb enciam i olives
logurt natural

23

Crema de carbassó
Ous durs amb patata i tomàquet al forn
Fruita de temporada



24

Arròs amb verdures i tomàquet
Filet de llug arrebossat amb enciam i llavors de carbassa
Fruita de temporada

25

Sopa de peix amb pasta
Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
logurt natural



26

Trinxat de col i patata
Botifarra de porc a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada



27

Mongeta seca eco estofada amb verdures
Broqueta de pollastre amb patates
Fruita de temporada



*Dijous 11: a elecció del centre si 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

L'ACTIVITAT FÍSICA EN L'ETAPA ESCOLAR

DIFERÈNCIA ENTRE ACTIVITAT FÍSICA, EXERCICI FÍSIC I ESPORT

L'activitat física és qualsevol moviment corporal que causa una despesa energètica. En canvi, si aquesta activitat física es desenvolupa de manera estructurada i planificada, s'anomena exercici físic, i si es desenvolupa en un marc reglamentari, s'anomena esport.

BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA

D'una banda, ajuda a prevenir l'obesitat i el sobrepès, contribueix a millorar el funcionament dels sistemes locomotor i cardiovascular, i com a conseqüència, redueix el risc de patir malalties en l'edat adulta. D'altra banda, la salut mental també se'n veu beneficiada, ja que l'activitat física millora l'estat d'ànim, combat l'ansietat i la depressió i ajuda a dormir més bé, la qual cosa afavoreix el rendiment acadèmic. Finalment, l'activitat física ajuda a relacionar-se millor i a adquirir valors com ara la cooperació, la confiança o el respecte.

Per evitar la creixent tendència cap al sedentarisme, l'OMS (Organització Mundial de la Salut) ha posat en marxa un Pla d'acció mundial sobre l'activitat física per millorar i allargar la vida de la població, en què fa tot un seguit de recomanacions per incentivar la pràctica d'activitat física en la població en general, i en els infants i adolescents en particular.



Piràmide de l'activitat física
a la infància i a l'adolescència

MARÇ

APROFITEM EL DIA I L'ENTORN QUE ENS ENVOLTA

- Pujar escales i evitar ascensors i escales mecàniques.
- En els desplaçaments a l'escola o a d'altres llocs, si hi ha vies de transport segures, fer els trajectes caminant o utilitzant un mitjà de transport actiu, com la bicicleta, el patinet no elèctric o el monopatí (sempre amb casc) o el transport públic.
- A l'escola, mitjançant l'establiment de pauses actives durant les classes i entre classes, i fomentant els patis actius, també durant l'estona de lleure del migdia. És important donar cabuda a activitats diverses que promoguin la cooperació en lloc de la competitivitat, i que siguin inclusives, tenint en compte les necessitats i els interessos de tothom.
- Durant l'espai de migdia es poden promoure activitats que impliquin moviment, com la dansa, el joc lliure actiu, etc., o que generin consciència corporal, com el ioga.
- Al temps de lleure, per facilitar i promocionar un oci actiu en família: passar una estona al parc després de l'escola, fer caminades o excursions a la natura durant el cap de setmana o les vacances, fer vacances que incloguin activitat física, jugar de manera físicament activa... També es poden fomentar activitats extraescolars esportives o que impliquin activitat física més intensa i vigorosa.
- A casa, cal reduir al màxim el temps que els infants passen davant les pantalles. Col·laborar en les activitats domèstiques.
- L'OMS recomana que nens i adolescent facin, almenys, seixanta minuts d'activitat físic tots o gairebé tots els dies de la setmana.

Font: L'alimentació saludable en l'etapa escolar, 2020



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

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:

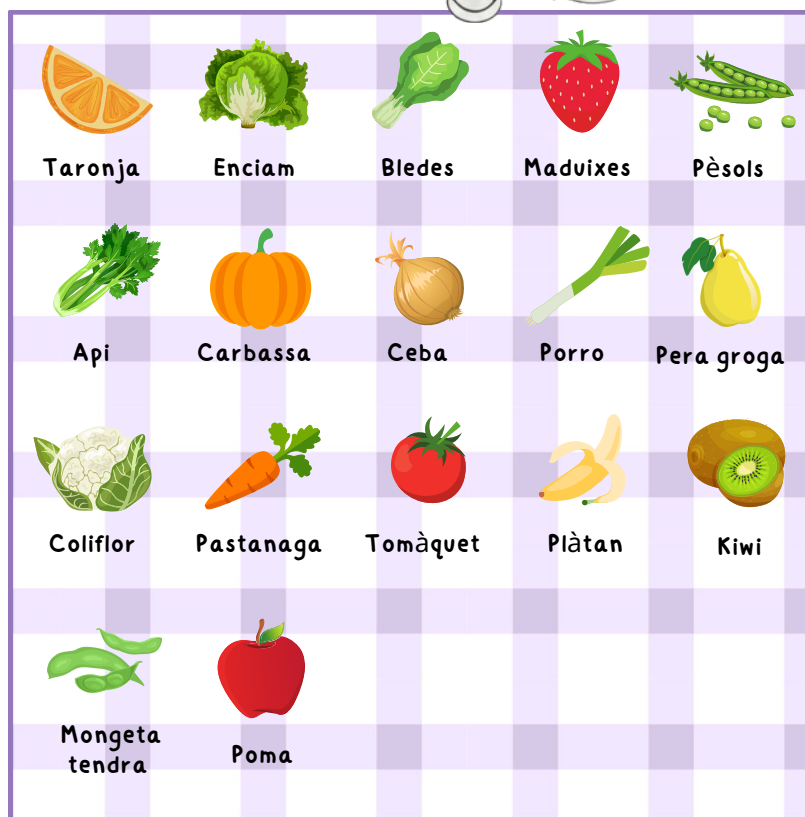
- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de de pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de truita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de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

*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



lunes, 23 febrero, 2026

Comida Primer Plato

Trinxat de col amb patata i bacó / Trinxat de col con patata y bacon

patata, col , ceba, bacó (cansalada vianda porc,aigua,carn porc,fècula patata,sal comuna,conserv(E326, E262ii, E270,E250),escorça porc,proteïna SOIA,proteïna porc,emulgent(E451),antioxid(E331,E301), estab(E407a,E417,E415),aromes, potenc.sabor(E621),aigua,aroma fum,colorant(E150d),conserv(E270)), oli d'oliva verge extra, all, sal, pebre negre

Soja

Comida Segundo Plato

Truita francesa amb formatge / Tortilla francesa con queso

Truita Indiv. Formatge 75g (OU líquid pasteuritzat, FORMATGE (10%) (LLET pasteuritzada de vaca, sal, ferments Làctics, quall, colorant (E160a, E160b), antiaglomerant (E460iii)), oli de gira-sol, sal, midó modificat, conservador (acetat de sodi), estabilitzant (goma xantana) i antioxidant (àcid cítric).)

Llet i derivats(lactosa), Ou

Comida Guarnición

Enciam i pastanaga ratllada / Lechuga y zanahoria rallada

enciam, amanida camperola, pastanaga

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

logurt natural / yogurt natural

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

Llet i derivats(lactosa)

martes, 24 febrero, 2026

Comida Primer Plato

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

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

Sulfits

Comida Segundo Plato

Tacs de rap arrebossats / Tacos de rape rebozados

rap (PEIX), llet sencera (LLET), pa ratllat (farina de BLAT, aigua, llevat, sal), farina (BLAT), ou líquid (OU de gallina líquid, corrector d'acidesa (E330 àcid cítric), conservadors (E-202 Sorbat de Potassi i E-211 Benzoat de Sodi)), oli de gira-sol, sal

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

Comida Guarnición

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate

enciam, amanida camperola, tomàquet

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

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

miércoles, 25 febrero, 2026

Comida Primer Plato

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

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

Soja

Comida Segundo Plato

Llom al forn amb salsa / Lomo al horno con salsa

llom, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), pastanaga, oli de gira-sol, sal, pebre vermell de la vera dolç, orenga, romaní, farigola mòlta

Comida Guarnición

Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras

enciam, amanida camperola, olives negres (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconat de ferro)

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

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

jueves, 26 febrero, 2026

Comida Primer Plato

Cigrons ECO estofats amb verdures / Garbanzos ECO estofados con verduras

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

Comida Segundo Plato

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent / Filete de merluza con patatas y cebolla

LLuç ARG FT S/P 60-120 PBO 1X7 (Horno) (Lluç (PEIX)), patata, ceba (ceba, oli de palma, farina de BLAT, sal), oli de pinyolada, sal, all, pebre vermell de la vera dolç, julivert trossetat

Gluten, Peix

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

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

viernes, 27 febrero, 2026

Comida Primer Plato

Fideuà de peix i marisc / Fideua de pescado y marisco(sin alioli)

fideus (BLAT), daus de potó (potó (MOL·LUSC), sal, antioxidants (E330, E331), estabilitzant (E451, E452)), passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), preparat sopa de marisc s/c (POTÓN i musclo (MOL·LUSCS), gamba, cloïssa (CRUSTACIS), SULFITS (E223), estabilitzants (E450, E451, E452, E501), antioxidants (E330,E331)), pebrot vermell, oli d'oliva verge extra, all, sal, brou de peix (sal, midó de blat de moro, pot del sabor (glutamat monosòdico), sucre, greix de palma, hidrolitzat SOIA, gamba (CRUSTACIS) i PEIX deshidratat, extracte de llevat, ceba, colorants (E150d, E160c), aroma PEIX, CRUSTACIS, oli oliva, cúrcuma, antioxidant (extracte de romaní)), pebre blanc, julivert

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Peix (T), Crustacis, Mol·luscs, Soja (T), Mostassa (T), Sulfits

Salsa all i oli / salsa alioli

oli de gira-sol, salsa all i oli (OU, all, sal, dextrosa, ALBÚMINA, oli d'oliva, aroma, espessidor (E-415), potenciador de sabor (glutamat monosodico), acidulant (àcid cítric), colorant (betacarotè)), sal

Llet i derivats(lactosa), Ou, Peix (T), Cacauet (T), Fruits secs de closca (T), Api (T)

Comida Segundo Plato

Aletes de pollastre al forn / Alitas de pollo al horno

ales pollastre, sal

Comida Guarnición

Enciam i blat de moro / Lechuga y maiz

enciam, amanida camperola, blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal)

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

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

lunes, 2 marzo, 2026

Comida Primer Plato

Llenties estofades amb verdures / Lentejas estofadas con verduras

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

Comida Segundo Plato

Truita francesa / Tortilla a la francesa

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

Ou

Comida Guarnición

Enciam i pastanaga ratllada / Lechuga y zanahoria rallada

enciam, amanida camperola, pastanaga

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

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

martes, 3 marzo, 2026

Comida Primer Plato

Arròs amb tomàquet / Arroz con tomate

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

Comida Segundo Plato

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

salmó (PEIX), formatge en pols (FORMATGE (50%)),midó modificat de patata, proteïna de la LLET, aigua, mantega, sals fund.(citrats i fosfats de sodi), àcid cítric,sal,conservador(sorbat de potasi).Conté lisozim d'OU, oli de pinyolada, pinyons, alfàbrega, sal

Llet i derivats(lactosa), Peix, Cacauet (T), Fruits secs de closca

Comida Guarnición

Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras

enciam, amanida camperola, olives negres (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós)

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

logurt natural / yogurt natural

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

Llet i derivats(lactosa)

miércoles, 4 marzo, 2026

Comida Primer Plato

Crema de pastanaga / Crema de zanahorias

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

Comida
Segundo Plato

Llom arrebossat / Lomo rebozado

llom, pa ratllat (farina de BLAT, aigua, llevat, sal), farina (BLAT), ou líquid (OU de gallina líquid, corrector d'acidesa (E330 àcid cítric), conservadors (E-202 Sorbato de Potassi i E-211 Benzoato Sòdic)), llet sencera (LLET), oli de gira-sol, sal

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

Comida
Guarnición

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate

enciam, amanida camperola, tomàquet

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

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

jueves, 5 marzo, 2026

Comida Primer
Plato

Bròquil i patata / Brócoli con patatas

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

Comida
Segundo Plato

Gall d'indi estofat amb verdures / Pavo estofado con verduras

gall dindi , ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsol i mongeta tendra), passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), sal, pebre vermell de la vera dolç, orenga, romaní, farigola molta

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

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

viernes, 6 marzo, 2026

Comida Primer
Plato

Espirals amb tomàquet / Espirales con tomate

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

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

Comida
Segundo Plato

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

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

Comida
Guarnición

Enciam i llavors de carbassa / Lechuga y pipas de calabaza

enciam, amanida camperola, pipa carbassa pelada (pipa carbassa pelada,greix vegetal de palma, oli gira-sol.)

Fruits secs de closca

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

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

lunes, 9 marzo, 2026

Comida Primer
Plato

Crema de verdures / Crema de verduras

patata, mongeta tendra , carbassa, pastanaga, ceba , oli de gira-sol, sal

Comida
Segundo Plato

Truita de patates / Tortilla de patatas

truita patata i ceba (patata fregida 58% (patata, oli de gira-sol), OU pasteuritzat, ceba fregida 8% (ceba, oli d'oliva verge, sal i corrector de l'acidesa E-330), midó modificat de patata, oli de gira-sol, sal, aroma.)

Ou

Comida
Guarnición

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

enciam, amanida camperola, pipes gira-sol (pipa gira-sol pelada,greix vegetal de palma, oli gira-sol.)

Fruits secs de closca

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

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

martes, 10 marzo, 2026

Comida Primer Plato

Pasta integral amb pesto / Pasta integral con pesto

macarrons integrals (BLAT), formatge en pols (FORMATGE (50%)),midó modificat de patata, proteïna de la LLET, aigua, mantega, sals fund.(citrats i fosfats de sodi), àcid cítric,sal,conservador(sorbat de potasi).Conté lisozim d'OU), oli de gira-sol, alfàbrega, oli d'oliva , nous (FRUITA DE CLOSCA), pinyons, sal, a

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

Comida Segundo Plato

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent / Filete de merluza con patatas y cebolla

LLuç ARG FT S/P 60-120 PBO 1X7 (Horno) (Lluç (PEIX)), patata, ceba (ceba, oli de palma, farina de BLAT, sal), oli de pinyolada, sal, all, pebre vermell de la vera dolç, julivert trossejat

Gluten, Peix

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

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

miércoles, 11 marzo, 2026

Comida Primer Plato

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

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

Soja

Comida Segundo Plato

Rodó de vedella al forn amb xampinyons / Redondo de ternera al horno con champiñones

vedella, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), xampinyo, oli de gira-sol, ceba, porro, pastanaga, sal, pebre vermell de la vera dolç, farigola mòlta, orenga, romaní

Comida Guarnición

Enciam i olives negres(opcional) / Lechuga y olivas negras(opcional)

enciam, amanida camperola, olives negres (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós)

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

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

jueves, 12 marzo, 2026

Comida Primer Plato

Cigrons ECO estofats amb espinacs / Garbanzos ECO estofados con espinacas

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

Comida Segundo Plato

Pollastre amb salsa de taronja / Pollo con salsa de naranja

pernilets de pollastre, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), suc de taronja (suc de taronja a partir de concentrat (50%), aigua, acidulant:àcid cítric, edulcorant (E-955), antioxidant: àcid ascòrbic, aromes i colorant: beta carotè.), oli de gira-sol, pastanaga, sal, all, lloer

Comida Guarnición

Enciam i pastanaga ratllada / Lechuga y zanahoria rallada

enciam, amanida camperola, pastanaga

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

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

viernes, 13 marzo, 2026

Comida Primer Plato

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

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

Comida Segundo Plato

Bacallà amb samfaina / Bacalao con sanfaina

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

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

Comida Guarnición

Enciam i blat de moro / Lechuga y maiz

enciam, amanida camperola, blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal)

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

logurt natural / yogurt natural

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

Llet i derivats(lactosa)

lunes, 16 marzo, 2026

Comida Primer Plato

Amanida variada / Ensalada variada

amanida camperola, Tomàquet Amanida CVC, pastanaga, blat de moro (blat de moro dolç,aigua, sucre i sal)

Comida Segundo Plato

Llenties estofades amb verdures / Lentejas estofadas con verduras

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

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

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

martes, 17 marzo, 2026

Comida Primer Plato

Macarrons integrals amb tomàquet / Macarrones integrales con tomate

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

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

Formatge ratllat / Queso rallado

formatge ratllat (formatge(LLET),midó,proteïna LLE,midó modificat,sal de fos(E452,E340,E331),margarina(greix vegetal (palma),aigua,emulgents(E471(palma, gira-sol),E322 (gira-sol)),sal,corrector acidesa(E330),conserv(E202),antioxid(E306, E304),colorant(E160a)),sal, estabi(E410, E407),conserv(E202),fibra alimentària)

Llet i derivats(lactosa)

Comida Segundo Plato

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa / Hamburguesa de ternera y cerdo a la plancha

hamburguesa mixta (carn picada de vedella(42%) i porc(42%), aigua,flocs de pèsols (4.6%), sal, espècies i conservador (SULFIT de sodi), pebre vermell (oli de gira-sol) i extracte de orenga), oli de gira-sol

Sulfits

Comida Guarnición

Enciam i pastanaga ratllada / Lechuga y zanahoria rallada

enciam, amanida camperola, pastanaga

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

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

miércoles, 18 marzo, 2026

Comida Primer Plato

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

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

Sulfits

Comida Segundo Plato

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

salmó (PEIX), formatge en pols (FORMATGE (50%)),midó modificat de patata, proteïna de la LLET, aigua, mantega, sals fund.(citrats i fosfats de sodi), àcid cítric,sal,conservador(sorbat de potasi).Conté lisozim d'OU), oli de pinyolada, pinyons, alfàbrega, sal

Llet i derivats(lactosa), Peix, Cacauet (T), Fruits secs de closca

Comida Guarnición

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate

enciam, amanida camperola, tomàquet

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

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

jueves, 19 marzo, 2026

Comida Primer Plato

Coliflor i patata / Coliflor con patatas

patata, coliflor, oli oliva, sal

Comida Segundo Plato

Gall d'indi estofat amb verdures / Pavo estofado con verduras

gall dindi , ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsol i mongeta tendra), passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), sal, pebre vermell de la vera dolç, orenga, romaní, farigola molta

Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	Fruita de temporada / fruta otoño/invierno Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Banana, taronja, Mandarina, Pera Conference
viernes, 20 marzo, 2026	
Comida Primer Plato	Arròs amb tomàquet / Arroz con tomate passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), arròs, oli de gira-sol, all, sal
Comida Segundo Plato	Truita francesa / Tortilla a la francesa truita francesa (OU líquid pasteuritzat, oli de gira-sol, midó modificat, sal, conservador (acetat sòdic), estabilitzant (goma xantana), antioxidant (àcid cítric).) Ou
Comida Guarnición	Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras enciam, amanida camperola, olives negres (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós)
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	logurt natural / yogurt natural logurt Cabrianes Natural (LLET fresca pasteuritzada, LLET desnatada en pols, proteïnes de LLET i ferments LÀCTICS) Llet i derivats(lactosa)
lunes, 23 marzo, 2026	
Comida Primer Plato	Crema de carbassó / Crema de calabacín patata, carbassó, ceba , oli de gira-sol, sal
Comida Segundo Plato	Ous al forn amb patates i tomàquet / Huevos al horno con patatas y tomate ou dur (OU de gallina, salmorra: aigua, corrector d'acidesa (àcid acètic, àcid cítric) i sal), patata, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), oli de gira-sol, sal Ou
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	Fruita de temporada / fruta otoño/invierno Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Banana, taronja, Mandarina, Pera Conference
martes, 24 marzo, 2026	
Comida Primer Plato	Arròs amb verdures i tomàquet / Arroz con verduras y tomate arròs, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), saltat campestre (mongeta groga,mongeta tendra, pastanaga,albergínia fregida(albergínia i oli de girasol) i ceba), oli de gira-sol, all, sal
Comida Segundo Plato	Filet de lluç arrebossat / Filete de merluza rebozado LLuç Porcions 10% 1x5 (rebozar) (Lluç (PEIX), aigua (20%) i estabilitzant (E451)), oli de gira-sol, pa ratllat (farina de BLAT, aigua, llevat, sal), farina (BLAT), sal Gluten, Peix, Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Guarnición	Enciam i llavors de carbassa / Lechuga y pipas de calabaza enciam, amanida camperola, pipa carbassa pelada (pipa carbassa pelada,greix vegetal de palma, oli gira-sol.) Fruits secs de closca
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	Fruita de temporada / fruta otoño/invierno Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Banana, taronja, Mandarina, Pera Conference
miércoles, 25 marzo, 2026	
Comida Primer Plato	Sopa de peix amb pasta / Sopa de pescado con pasta passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), llavor meló (sèmola de BLAT dur), rap (PEIX), Crema Marisc 650g Knorr (farina de BLAT, midó, sal, potenciador del sabor (glutamat monosòdico), CAMARÓN en pols (CRUSTACI) (8%), greix de palma, maltodextrina, puré de tomàquet deshidratat (3%), ceba en pols, jarabe de glucosa, colorants (E160c, E150c), proteïnes de la LLET, espècies, aromes (conté API), extracte de llevat.), sal Gluten, Llet i derivats(lactosa), Ou (T), Peix (T), Crustacis, Mol·luscs (T), Soja (T), Api, Mostassa (T)
Comida Segundo Plato	Pollastre al forn / Pollo al horno pernillets de pollastre, oli de gira-sol, sal

Comida Guarnición	Enciam i pastanaga ratllada / Lechuga y zanahoria rallada enciam, amanida camperola, pastanaga
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	logurt natural / yogurt natural logurt Cabrianes Natural (LLET fresca pasteuritzada, LLET desnatada en pols, proteïnes de LLET i ferments LÀCTICS) Llet i derivats(lactosa)
jueves, 26 marzo, 2026	
Comida Primer Plato	Trinxat de col amb patata / Trinxat de col con patata patata, col , ceba, oli d'oliva verge extra, all, sal, pebre negre
Comida Segundo Plato	Botifarra de porc / Butifarra de cerdo a la plancha botifarra (carn de picada de porc(86%), aigua, flocs de pèsol, sal, pebre, conservador(SULFIT de sodi)i extracte d'orenga), oli de gira-sol Sulfits
Comida Guarnición	Enciam i blat de moro / Lechuga y maiz enciam, amanida camperola, blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal)
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	Fruita de temporada / fruta otoño/invierno Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Banana, taronja, Mandarina, Pera Conference
viernes, 27 marzo, 2026	
Comida Primer Plato	Mongetes seques ECO estofades / Judias blancas ECO estofadas Mongeta Seca Eco, patata, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), pastanaga, sal
Comida Segundo Plato	Broqueta de pollastre amb patates / Brocheta de pollo con patatas patata, tacs ranxers (pollastre, aigua, oli de gira-sol, preparat broquetes morunes vermelles [sal, pebre vermell dolç, barreja d'espècies, dextrosa i antioxidants (E-301,E-331iii)], sal, preparat broquetes morunes grogues [sal, barreja d'espècies, dextrosa i antioxidants (E-301,E-331iii)], potenciador del sabor (dextrosa, sal, espècies i hidrolitzat de proteïnes vegetals), espècies (pebre vermell dolç, all, pebre negre, orenga i julivert) i conservador (ascorbat sòdic)), oli de gira-sol, sal Gluten, Api (T), Mostassa (T), Sèsam (T), Sulfits (T)
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	Fruita de temporada / fruta otoño/invierno Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Banana, taronja, Mandarina, Pera Conference

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 619 Kcal 11,9 Gr 0,0 AGS 28,0 Prot 95,8 HC
Llenties estofades amb verdures 27
Truita francesa 3
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

3 757 Kcal 18,4 Gr 0,0 AGS 47,1 Prot 88,0 HC
Arròs amb tomàquet
Salmó al forn -4
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

4 582 Kcal 17,9 Gr 0,0 AGS 32,9 Prot 70,1 HC
Crema de pastanaga 27
Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

5 560 Kcal 10,6Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 81,5 HC
Bròquil i patata 37
Gall d'indi estofat amb verdures 17
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

6 794 Kcal 17,3 Gr 0,0 AGS 40,3 Prot 116,9 HC
Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T
Pit de pollastre a la planxa amb salsa
Enciam i llavors de carbassa 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

9 523 Kcal 15,2 Gr 0,0 AGS 12,0 Prot 80,5 HC
Crema de verdures 99
Truita de patates 64-3
Enciam i llavors de gira-sol 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

10 885 Kcal 16,4 Gr 0,0 AGS 32,5 Prot 134,1 HC
Pasta integral amb tomàquet
-1-3T-8T-11T
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
99-1-4
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

11 782 Kcal 27,9 Gr 0,0 AGS 32,2 Prot 97,9 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8
Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i olives negres(opcional) 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

12 681 Kcal 17,2Gr 0,0 AGS 40,4 Prot 85,4 HC
Cigrons ECO estofats amb espinacs
Pollastre amb salsa de taronja 21
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

13


16 483 Kcal 3,9 Gr 0,0 AGS 22,0 Prot 85,2 HC
Amanida variada 26
Llenties estofades amb verdures 27
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

17 963 Kcal 30,8 Gr 0,0 AGS 36,5 Prot 134,3 HC
Macarrons integrals amb tomàquet
-1-3T-8T-11T
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

18 570 Kcal 12,4 Gr 0,0 AGS 41,4 Prot 62,3 HC
Crema de carbassa i mongeta seca
64-13
Salmó al forn -4
Enciam i tomàquet 55
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

20 709 Kcal 20,8 Gr 0,0 AGS 22,2 Prot 104,4 HC
Arròs amb tomàquet
Truita francesa 3
Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

23 627 Kcal 23,2 Gr 0,0 AGS 23,4 Prot 76,0 HC
Crema de carbassó 38
Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

24 659 Kcal 15,9 Gr 0,0 AGS 21,1 Prot 106,5 HC
Arròs amb verdures i tomàquet 27
Filet de lluç arrebossat T-1-4-8T-11T-12T
Enciam i llavors de carbassa 55-9
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

25 590 Kcal 19,0 Gr 0,0 AGS 42,2 Prot 60,5 HC
Sopa de peix amb pasta sense gluten i ou -4-8T
Pollastre al forn 21
Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

26 719 Kcal 34,7Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 69,6 HC
Trinxat de col amb patata 50
Botifarra de porc 16-13
Enciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

27 797 Kcal 21,6 Gr 0,0 AGS 35,6 Prot 104,6 HC
Mongetes seques ECO estofades 27
Broqueta de pollastre amb patates
21-1T-10T-11T-12T-13T
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 555 Kcal 12,8 Gr 0,0 AGS 25,0 Prot 81,3 HC Llenties estofades amb verdures 27 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	3 708 Kcal 20,8 Gr 0,0 AGS 43,8 Prot 74,3 HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb salsa de pesto -2-3-4-7T-9 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2	4 517 Kcal 18,8 Gr 0,0 AGS 29,9 Prot 55,5 HC Crema de pastanaga 27 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	5 495 Kcal 11,5Gr 0,0 AGS 26,8 Prot 67,0 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb verdures 17 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	6 862 Kcal 23,2 Gr 0,0 AGS 37,6 Prot 124,7 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Formatge ratllat 18-2 Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i llavors de carbassa 55-9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
9 458 Kcal 16,1 Gr 0,0 AGS 9,1 Prot 65,9 HC Crema de verdures 99 Truita de patates 64-3 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	10 727 Kcal 15,6 Gr 0,0 AGS 25,3 Prot 119,9 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Filet de lluç amb patates 99-4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	11 717 Kcal 28,8 Gr 0,0 AGS 29,3 Prot 83,4 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i olives negres(opcional) 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	12 616 Kcal 18,1Gr 0,0 AGS 37,5 Prot 70,9 HC Cigrans ECO estofats amb espinacs Pollastre amb salsa de taronja 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	13 
16 418 Kcal 4,8 Gr 0,0 AGS 19,1 Prot 70,6 HC Amanida variada 26 Llenties estofades amb verdures 27 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	17 936 Kcal 36,2 Gr 0,0 AGS 31,4 Prot 120,5 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Formatge ratllat 18-2 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	18 531 Kcal 15,0 Gr 0,0 AGS 39,9 Prot 49,1 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 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	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	20 634 Kcal 21,6 Gr 0,0 AGS 17,5 Prot 89,4 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2
23 562 Kcal 24,1 Gr 0,0 AGS 20,4 Prot 61,4 HC Crema de carbassó 38 Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	24 601 Kcal 17,6 Gr 0,0 AGS 25,5 Prot 83,9 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27 Filet de lluç al forn T-4 Enciam i llavors de carbassa 55-9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	25 515 Kcal 19,8 Gr 0,0 AGS 37,5 Prot 45,5 HC Sopa de peix amb pasta sense gluten i ou -4-8T Pollastre al forn 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2	26 654 Kcal 35,6Gr 0,0 AGS 25,6 Prot 55,1 HC Trinxat de col amb patata 50 Botifarra de porc 16-13 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	27 667 Kcal 19,4 Gr 0,0 AGS 31,4 Prot 82,4 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Vedella al forn Patates al forn 99 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 604 Kcal 20,5 Gr 0,0 AGS 27,6 Prot 75,6 HC Crema de xampinyons 40 Llom 2 colors amb poma al forn 27 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 772 Kcal 19,9 Gr 0,0 AGS 46,8 Prot 88,8 HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb salsa de pesto -2-3-4-7T-9 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	4 510 Kcal 12,9 Gr 0,0 AGS 27,3 Prot 68,2 HC Crema de pastanaga 27 Filet de lluç amb verduretes -4 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	5 561 Kcal 13,9Gr 0,0 AGS 32,4 Prot 72,1 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi a la planxa amb carbassó 21 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	6 881 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 43,6 Prot 124,4 HC Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i llavors de carbassa 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
9 523 Kcal 15,2 Gr 0,0 AGS 12,0 Prot 80,5 HC Crema de verdures 99 Truita de patates 64-3 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 990 Kcal 24,5 Gr 0,0 AGS 35,7 Prot 139,3 HC Pasta integral amb pesto -1-2-3-7T-8T-9-11T Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	11 783 Kcal 28,0 Gr 0,0 AGS 31,8 Prot 98,3 HC Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga) Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i olives negres(opcional) 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	12 525 Kcal 16,2Gr 0,0 AGS 29,4 Prot 63,9 HC Crema de carbassó 38 Pollastre amb salsa de taronja 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	13 
16 511 Kcal 10,7 Gr 0,0 AGS 39,7 Prot 53,6 HC Amanida variada 26 Salmó al forn amb daus de pastanaga 25-4 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	17 1.050 Kcal 35,6 Gr 0,0 AGS 39,8 Prot 141,8 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	18 593 Kcal 13,9 Gr 0,0 AGS 41,4 Prot 65,2 HC Crema de carbassa 64 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	19 558 Kcal 13,9Gr 0,0 AGS 31,5 Prot 72,8 HC Coliflor i patata Gall d'indi a la planxa amb carbassó 21 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	20 699 Kcal 20,7 Gr 0,0 AGS 20,4 Prot 103,9 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2
23 627 Kcal 23,2 Gr 0,0 AGS 23,4 Prot 76,0 HC Crema de carbassó 38 Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	24 659 Kcal 15,9 Gr 0,0 AGS 21,1 Prot 106,5 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27 Filet de lluç arrebossat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i llavors de carbassa 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	25 557 Kcal 18,3 Gr 0,0 AGS 38,6 Prot 57,3 HC Sopa de peix amb pasta -1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T Pollastre al forn 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	26 719 Kcal 34,7Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 69,6 HC Trinxat de col amb patata 50 Botifarra de porc 16-13 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	27 687 Kcal 24,4 Gr 0,0 AGS 25,6 Prot 88,1 HC Trinxat de carbassa 95 Broqueta de pollastre amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 510 Kcal 11,3 Gr 0,0 AGS 24,6 Prot 75,0 HC Llenties estofades amb verdures 27 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	3 638 Kcal 17,7 Gr 0,0 AGS 42,0 Prot 66,7 HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn -4 Enciam i olives negres 55 logurt natural 18-2	4 473 Kcal 17,3 Gr 0,0 AGS 29,5 Prot 49,2 HC Crema de pastanaga 27 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	5 451 Kcal 10,1Gr 0,0 AGS 26,3 Prot 60,7 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb verdures 17 Fruita de temporada 19	6 768 Kcal 21,5 Gr 0,0 AGS 39,9 Prot 103,2 HC Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam 55 Fruita de temporada 19
9 408 Kcal 14,2 Gr 0,0 AGS 8,4 Prot 59,4 HC Crema de verdures 99 Truita de patates 64-3 Enciam 55 Fruita de temporada 19	10 776 Kcal 15,8 Gr 0,0 AGS 29,1 Prot 113,2 HC Pasta integral amb tomàquet -1-3T-8T-11T Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4 Fruita de temporada 19	11 673 Kcal 27,4 Gr 0,0 AGS 28,9 Prot 77,1 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i olives negres(opcional) 55 Fruita de temporada 19	12 572 Kcal 16,6Gr 0,0 AGS 37,1 Prot 64,6 HC Cigrons ECO estofats amb espinacs Pollastre amb salsa de taronja 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	13 
16 374 Kcal 3,3 Gr 0,0 AGS 18,7 Prot 64,4 HC Amanida variada 26 Llenties estofades amb verdures 27 Fruita de temporada 19	17 941 Kcal 35,0 Gr 0,0 AGS 36,4 Prot 121,0 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	18 461 Kcal 11,9 Gr 0,0 AGS 38,1 Prot 41,5 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Salmó al forn -4 Enciam i tomàquet 55 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	20 590 Kcal 20,1 Gr 0,0 AGS 17,0 Prot 83,1 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 logurt natural 18-2
23 518 Kcal 22,6 Gr 0,0 AGS 20,0 Prot 55,1 HC Crema de carbassó 38 Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Fruita de temporada 19	24 553 Kcal 16,0 Gr 0,0 AGS 24,7 Prot 77,2 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27 Filet de lluç al forn T-4 Enciam 55 Fruita de temporada 19	25 471 Kcal 18,4 Gr 0,0 AGS 37,1 Prot 39,2 HC Sopa de peix amb pasta sense gluten i ou -4-8T Pollastre al forn 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 logurt natural 18-2	26 610 Kcal 34,2Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 48,8 HC Trinxat de col amb patata 50 Botifarra de porc 16-13 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	27 622 Kcal 18,0 Gr 0,0 AGS 31,0 Prot 76,1 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Vedella al forn Patates al forn 99 Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 510 Kcal 11,3 Gr 0,0 AGS 24,6 Prot 75,0 HC Llenties estofades amb verdures 27 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	3 604 Kcal 17,0 Gr 0,0 AGS 42,8 Prot 59,2 HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn -4 Enciam i olives negres 55 logurt de soja 17-8	4 473 Kcal 17,3 Gr 0,0 AGS 29,5 Prot 49,2 HC Crema de pastanaga 27 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	5 451 Kcal 10,1Gr 0,0 AGS 26,3 Prot 60,7 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb verdures 17 Fruita de temporada 19	6 685 Kcal 16,8 Gr 0,0 AGS 37,0 Prot 96,1 HC Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i llavors de carbassa 55-9 Fruita de temporada 19
9 414 Kcal 14,6 Gr 0,0 AGS 8,7 Prot 59,6 HC Crema de verdures 99 Truita de patates 64-3 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Fruita de temporada 19	10 776 Kcal 15,8 Gr 0,0 AGS 29,1 Prot 113,2 HC Pasta integral amb tomàquet -1-3T-8T-11T Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4 Fruita de temporada 19	11 673 Kcal 27,4 Gr 0,0 AGS 28,9 Prot 77,1 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i olives negres(opcional) 55 Fruita de temporada 19	12 572 Kcal 16,6Gr 0,0 AGS 37,1 Prot 64,6 HC Cigrons ECO estofats amb espinacs Pollastre amb salsa de taronja 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	13 
16 374 Kcal 3,3 Gr 0,0 AGS 18,7 Prot 64,4 HC Amanida variada 26 Llenties estofades amb verdures 27 Fruita de temporada 19	17 854 Kcal 30,2 Gr 0,0 AGS 33,1 Prot 113,5 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	18 461 Kcal 11,9 Gr 0,0 AGS 38,1 Prot 41,5 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Salmó al forn -4 Enciam i tomàquet 55 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	20 556 Kcal 19,4 Gr 0,0 AGS 17,8 Prot 75,6 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 logurt de soja 17-8
23 518 Kcal 22,6 Gr 0,0 AGS 20,0 Prot 55,1 HC Crema de carbassó 38 Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Fruita de temporada 19	24 556 Kcal 16,1 Gr 0,0 AGS 25,0 Prot 77,6 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27 Filet de lluç al forn T-4 Enciam i llavors de carbassa 55-9 Fruita de temporada 19	25 437 Kcal 17,6 Gr 0,0 AGS 37,8 Prot 31,7 HC Sopa de peix amb pasta sense gluten i ou -4-8T Pollastre al forn 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 logurt de soja 17-8	26 610 Kcal 34,2Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 48,8 HC Trinxat de col amb patata 50 Botifarra de porc 16-13 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	27 688 Kcal 21,0 Gr 0,0 AGS 32,2 Prot 83,8 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Broqueta de pollastre amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 495 Kcal 19,9 Gr 0,0 AGS 24,2 Prot 54,7 HC Crema de xampinyons 40 Llom 2 colors amb poma al forn 27 Fruita de temporada 19	3 638 Kcal 17,7 Gr 0,0 AGS 42,0 Prot 66,7 HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn -4 Enciam i olives negres 55 logurt natural 18-2	4 401 Kcal 12,4 Gr 0,0 AGS 24,0 Prot 47,3 HC Crema de pastanaga 27 Filet de lluç amb verduretes -4 Fruita de temporada 19	5 452 Kcal 13,3Gr 0,0 AGS 29,1 Prot 51,3 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi a la planxa amb carbassó 21 Fruita de temporada 19	6 768 Kcal 21,5 Gr 0,0 AGS 39,9 Prot 103,3 HC Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19
9 408 Kcal 14,2 Gr 0,0 AGS 8,4 Prot 59,4 HC Crema de verdures 99 Truita de patates 64-3 Enciam 55 Fruita de temporada 19	10 776 Kcal 15,8 Gr 0,0 AGS 29,1 Prot 113,2 HC Pasta integral amb tomàquet -1-3T-8T-11T Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4 Fruita de temporada 19	11 674 Kcal 27,5 Gr 0,0 AGS 28,5 Prot 77,5 HC Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga) Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i olives negres(opcional) 55 Fruita de temporada 19	12 416 Kcal 15,6Gr 0,0 AGS 26,1 Prot 43,0 HC Crema de carbassó 38 Pollastre amb salsa de taronja 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	13 
16 402 Kcal 10,1 Gr 0,0 AGS 36,3 Prot 32,8 HC Amanida variada 26 Salmó al forn amb daus de pastanaga 25-4 Fruita de temporada 19	17 941 Kcal 35,0 Gr 0,0 AGS 36,4 Prot 121,0 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	18 458 Kcal 11,7 Gr 0,0 AGS 36,6 Prot 43,1 HC Crema de carbassa 64 Salmó al forn -4 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19	19 449 Kcal 13,3Gr 0,0 AGS 28,2 Prot 52,0 HC Coliflor i patata Gall d'indi a la planxa amb carbassó 21 Fruita de temporada 19	20 590 Kcal 20,1 Gr 0,0 AGS 17,0 Prot 83,1 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 logurt natural 18-2
23 518 Kcal 22,6 Gr 0,0 AGS 20,0 Prot 55,1 HC Crema de carbassó 38 Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Fruita de temporada 19	24 553 Kcal 16,0 Gr 0,0 AGS 24,7 Prot 77,3 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27 Filet de lluç al forn T-4 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	25 448 Kcal 17,8 Gr 0,0 AGS 35,3 Prot 36,5 HC Sopa de peix amb pasta -1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T Pollastre al forn 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 logurt natural 18-2	26 610 Kcal 34,2Gr 0,0 AGS 25,2 Prot 48,8 HC Trinxat de col amb patata 50 Botifarra de porc 16-13 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	27 512 Kcal 20,7 Gr 0,0 AGS 21,0 Prot 59,6 HC Trinxat de carbassa 95 Vedella al forn Patates al forn 99 Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 555 Kcal 12,8 Gr 0,0 AGS 25,0 Prot 81,3 HC Llenties estofades amb verdures 27 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	3 692 Kcal 19,3 Gr 0,0 AGS 44,2 Prot 73,4 HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn -4 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	4 517 Kcal 18,8 Gr 0,0 AGS 29,9 Prot 55,5 HC Crema de pastanaga 27 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T Enciam i tomàquet 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	5 495 Kcal 11,5Gr 0,0 AGS 26,8 Prot 67,0 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb verdures 17 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	6 776 Kcal 18,4 Gr 0,0 AGS 34,3 Prot 117,2 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i llavors de carbassa 55-9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
9 458 Kcal 16,1 Gr 0,0 AGS 9,1 Prot 65,9 HC Crema de verdures 99 Truita de patates 64-3 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	10 727 Kcal 15,6 Gr 0,0 AGS 25,3 Prot 119,9 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Filet de lluç amb patates 99-4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	11 717 Kcal 28,8 Gr 0,0 AGS 29,3 Prot 83,4 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i olives negres(opcional) 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	12 616 Kcal 18,1Gr 0,0 AGS 37,5 Prot 70,9 HC Cigrons ECO estofats amb espinacs Pollastre amb salsa de taronja 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	13 
16 418 Kcal 4,8 Gr 0,0 AGS 19,1 Prot 70,6 HC Amanida variada 26 Llenties estofades amb verdures 27 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	17 850 Kcal 31,4 Gr 0,0 AGS 28,1 Prot 113,0 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	18 505 Kcal 13,3 Gr 0,0 AGS 38,5 Prot 47,8 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Salmó al forn -4 Enciam i tomàquet 55 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	20 644 Kcal 21,7 Gr 0,0 AGS 19,2 Prot 89,9 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural sense lactosa 18-2
23 562 Kcal 24,1 Gr 0,0 AGS 20,4 Prot 61,4 HC Crema de carbassó 38 Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	24 601 Kcal 17,6 Gr 0,0 AGS 25,5 Prot 83,9 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27 Filet de lluç al forn T-4 Enciam i llavors de carbassa 55-9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	25 525 Kcal 20,0 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 46,0 HC Sopa de peix amb pasta sense gluten i ou -4-8T Pollastre al forn 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	26 654 Kcal 35,6Gr 0,0 AGS 25,6 Prot 55,1 HC Trinxat de col amb patata 50 Botifarra de porc 16-13 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	27 667 Kcal 19,4 Gr 0,0 AGS 31,4 Prot 82,4 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Vedella al forn Patates al forn 99 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 539 Kcal/21,4 Gr 0,0 AGS 24,6 Prot 61,0 HC Crema de xampinyons 40 Llom 2 colors amb poma al forn 27 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	3 708 Kcal/20,8 Gr 0,0 AGS 43,8 Prot 74,3 HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb salsa de pesto -2-3-4-7T-9 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2	4 445 Kcal/13,9 Gr 0,0 AGS 24,4 Prot 53,6 HC Crema de pastanaga 27 Filet de lluç amb verdures -4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	5 496 Kcal 14,8Gr 0,0 AGS 29,5 Prot 57,5 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi a la planxa amb carbassó 21 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	6 862 Kcal/23,2 Gr 0,0 AGS 37,6 Prot 124,7 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Formatge ratllat 18-2 Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i llavors de carbassa 55-9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19
9 458 Kcal/16,1 Gr 0,0 AGS 9,1 Prot 65,9 HC Crema de verdures 99 Truita de patates 64-3 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	10 727 Kcal/15,6 Gr 0,0 AGS 25,3 Prot 119,9 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Filet de lluç amb patates 99-4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	11 718 Kcal/28,9 Gr 0,0 AGS 28,9 Prot 83,8 HC Arròs 2 delícies (blat de moro i pastanaga) Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i olives negres (opcional) 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	12 460 Kcal 17,1Gr 0,0 AGS 26,5 Prot 49,3 HC Crema de carbassó 38 Pollastre amb salsa de taronja 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	13 
16 446 Kcal/11,6 Gr 0,0 AGS 36,8 Prot 39,1 HC Amanida variada 26 Salmó al forn amb daus de pastanaga 25-4 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	17 936 Kcal/36,2 Gr 0,0 AGS 31,4 Prot 120,5 HC Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T Formatge ratllat 18-2 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	18 528 Kcal/14,8 Gr 0,0 AGS 38,5 Prot 50,7 HC Crema de carbassa 64 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	19 493 Kcal 14,8Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 58,2 HC Coliflor i patata Gall d'indi a la planxa amb carbassó 21 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	20 634 Kcal/21,6 Gr 0,0 AGS 17,5 Prot 89,4 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2
23 562 Kcal/24,1 Gr 0,0 AGS 20,4 Prot 61,4 HC Crema de carbassó 38 Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	24 601 Kcal/17,6 Gr 0,0 AGS 25,5 Prot 83,9 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27 Filet de lluç al forn T-4 Enciam i llavors de carbassa 55-9 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	25 515 Kcal/19,8 Gr 0,0 AGS 37,5 Prot 45,5 HC Sopa de peix amb pasta sense gluten i ou -4-8T Pollastre al forn 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T logurt natural 18-2	26 654 Kcal 35,6Gr 0,0 AGS 25,6 Prot 55,1 HC Trinxat de col amb patata 50 Botifarra de porc 16-13 Enciam i blat de moro 55 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19	27 556 Kcal/22,2 Gr 0,0 AGS 21,4 Prot 65,9 HC Trinxat de carbassa 95 Vedella al forn Patates al forn 99 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 512 Kcal 14,6 Gr 0,0 AGS 15,8 Prot 77,4 HC Crema de xampinyons 40 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 772 Kcal 19,9 Gr 0,0 AGS 46,8 Prot 88,8 HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb salsa de pesto -2-3-4-7T-9 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	4 582 Kcal 17,9 Gr 0,0 AGS 32,9 Prot 70,1 HC Crema de pastanaga 27 Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	5 560 Kcal 10,6Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 81,5 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb verdures 17 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	6 881 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 43,6 Prot 124,4 HC Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i llavors de carbassa 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
9 523 Kcal 15,2 Gr 0,0 AGS 12,0 Prot 80,5 HC Crema de verdures 99 Truita de patates 64-3 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 990 Kcal 24,5 Gr 0,0 AGS 35,7 Prot 139,3 HC Pasta integral amb pesto -1-2-3-7T-8T-9-11T Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	11 782 Kcal 27,9 Gr 0,0 AGS 32,2 Prot 97,9 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i olives negres(opcional) 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	12 681 Kcal 17,2Gr 0,0 AGS 40,4 Prot 85,4 HC Cigrons ECO estofats amb espinacs Pollastre amb salsa de taronja 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	13 
16 511 Kcal 10,7 Gr 0,0 AGS 39,7 Prot 53,6 HC Amanida variada 26 Salmó al forn amb daus de pastanaga 25-4 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	17 1.050 Kcal 35,6 Gr 0,0 AGS 39,8 Prot 141,8 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	18 596 Kcal 14,1 Gr 0,0 AGS 42,8 Prot 63,6 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 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	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	20 699 Kcal 20,7 Gr 0,0 AGS 20,4 Prot 103,9 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2
23 627 Kcal 23,2 Gr 0,0 AGS 23,4 Prot 76,0 HC Crema de carbassó 38 Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	24 659 Kcal 15,9 Gr 0,0 AGS 21,1 Prot 106,5 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27 Filet de lluç arrebossat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i llavors de carbassa 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	25 557 Kcal 18,3 Gr 0,0 AGS 38,6 Prot 57,3 HC Sopa de peix amb pasta -1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T Pollastre al forn 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	26 719 Kcal 34,7Gr 0,0 AGS 28,6 Prot 69,6 HC Trinxat de col amb patata 50 Botifarra de porc 16-13 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	27 797 Kcal 21,6 Gr 0,0 AGS 35,6 Prot 104,6 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Broqueta de pollastre amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 619 Kcal 11,9 Gr 0,0 AGS 28,0 Prot 95,8 HC Llenties estofades amb verdures 27 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 772 Kcal 19,9 Gr 0,0 AGS 46,8 Prot 88,8 HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb salsa de pesto -2-3-4-7T-9 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	4 696 Kcal 26,4 Gr 0,0 AGS 19,6 Prot 92,3 HC Crema de pastanaga 27 Varetes de lluç 87-1-4-8T-11T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	5 560 Kcal 10,6Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 81,5 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb verdures 17 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	6 881 Kcal 22,1 Gr 0,0 AGS 43,6 Prot 124,4 HC Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i llavors de carbassa 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
9 523 Kcal 15,2 Gr 0,0 AGS 12,0 Prot 80,5 HC Crema de verdures 99 Truita de patates 64-3 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 990 Kcal 24,5 Gr 0,0 AGS 35,7 Prot 139,3 HC Pasta integral amb pesto -1-2-3-7T-8T-9-11T Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	11 782 Kcal 27,9 Gr 0,0 AGS 32,2 Prot 97,9 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i olives negres(opcional) 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	12 681 Kcal 17,2Gr 0,0 AGS 40,4 Prot 85,4 HC Cigrons ECO estofats amb espinacs Pollastre amb salsa de taronja 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	13 
16 483 Kcal 3,9 Gr 0,0 AGS 22,0 Prot 85,2 HC Amanida variada 26 Llenties estofades amb verdures 27 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	17 1.043 Kcal 34,3 Gr 0,0 AGS 45,7 Prot 137,2 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Hamburguesa de vedella a la planxa 17-13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	18 596 Kcal 14,1 Gr 0,0 AGS 42,8 Prot 63,6 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 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	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	20 699 Kcal 20,7 Gr 0,0 AGS 20,4 Prot 103,9 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2
23 627 Kcal 23,2 Gr 0,0 AGS 23,4 Prot 76,0 HC Crema de carbassó 38 Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	24 659 Kcal 15,9 Gr 0,0 AGS 21,1 Prot 106,5 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27 Filet de lluç arrebossat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i llavors de carbassa 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	25 557 Kcal 18,3 Gr 0,0 AGS 38,6 Prot 57,3 HC Sopa de peix amb pasta -1-2-3T-4-5-6T-8T-10-11T Pollastre al forn 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	26 551 Kcal 16,7Gr 0,0 AGS 26,0 Prot 71,1 HC Trinxat de col amb patata 50 Botifarra de pollastre 21-1T-2T-8-13 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	27 797 Kcal 21,6 Gr 0,0 AGS 35,6 Prot 104,6 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Broqueta de pollastre amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 619 Kcal 11,9 Gr 0,0 AGS 28,0 Prot 95,8 HC Llenties estofades amb verdures 27 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 757 Kcal 18,4 Gr 0,0 AGS 47,1 Prot 88,0 HC Arròs amb tomàquet Salmó al forn -4 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	4 696 Kcal 26,4 Gr 0,0 AGS 19,6 Prot 92,3 HC Crema de pastanaga 27 Varetes de lluç 87-1-4-8T-11T Enciam i tomàquet 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	5 560 Kcal 10,6Gr 0,0 AGS 29,7 Prot 81,5 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb verdures 17 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	6 794 Kcal 17,3 Gr 0,0 AGS 40,3 Prot 116,9 HC Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i llavors de carbassa 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
9 523 Kcal 15,2 Gr 0,0 AGS 12,0 Prot 80,5 HC Crema de verdures 99 Truita de patates 64-3 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 885 Kcal 16,4 Gr 0,0 AGS 32,5 Prot 134,1 HC Pasta integral amb tomàquet -1-3T-8T-11T Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	11 782 Kcal 27,9 Gr 0,0 AGS 32,2 Prot 97,9 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i olives negres(opcional) 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	12 681 Kcal 17,2Gr 0,0 AGS 40,4 Prot 85,4 HC Cigrons ECO estofats amb espinacs Pollastre amb salsa de taronja 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	13 
16 483 Kcal 3,9 Gr 0,0 AGS 22,0 Prot 85,2 HC Amanida variada 26 Llenties estofades amb verdures 27 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	17 956 Kcal 29,5 Gr 0,0 AGS 42,4 Prot 129,7 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Hamburguesa de vedella a la planxa 17-13 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	18 570 Kcal 12,4 Gr 0,0 AGS 41,4 Prot 62,3 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Salmó al forn -4 Enciam i tomàquet 55 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	20 709 Kcal 20,8 Gr 0,0 AGS 22,2 Prot 104,4 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural sense lactosa 18-2
23 627 Kcal 23,2 Gr 0,0 AGS 23,4 Prot 76,0 HC Crema de carbassó 38 Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	24 659 Kcal 15,9 Gr 0,0 AGS 21,1 Prot 106,5 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27 Filet de lluç arrebossat T-1-4-8T-11T-12T Enciam i llavors de carbassa 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	25 590 Kcal 19,0 Gr 0,0 AGS 42,2 Prot 60,5 HC Sopa de peix amb pasta sense gluten i ou -4-8T Pollastre al forn 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural sense lactosa 18-2	26 551 Kcal 16,7Gr 0,0 AGS 26,0 Prot 71,1 HC Trinxat de col amb patata 50 Botifarra de pollastre 21-1T-2T-8-13 Enciam i blat de moro 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	27 797 Kcal 21,6 Gr 0,0 AGS 35,6 Prot 104,6 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Broqueta de pollastre amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 619 Kcal 11,9 Gr 0,0 AGS 28,0 Prot 95,8 HC Llenties estofades amb verdures 27 Truita francesa 3 Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	3 768 Kcal 24,3 Gr 0,0 AGS 35,0 Prot 92,7 HC Arròs amb tomàquet Heura a la planxa amb verdures -8 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	4 817 Kcal 28,4 Gr 0,0 AGS 23,8 Prot 114,6 HC Crema de pastanaga 27 Falafel a la jardineria 17-1T-3T-8T-9T-12T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	5 598 Kcal 18,5Gr 0,0 AGS 25,8 Prot 77,7 HC Bròquil i patata 37 Ous al forn amb tomàquet 26-3 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	6 1.034 Kcal 27,7 Gr 0,0 AGS 65,4 Prot 128,3 HC Espirals amb tomàquet 26-1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Seitan amb verdures 27-1-8-12T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19
9 523 Kcal 15,2 Gr 0,0 AGS 12,0 Prot 80,5 HC Crema de verdures 99 Truita de patates 64-3 Enciam i llavors de gira-sol 55-9 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	10 1.155 Kcal 37,1 Gr 0,0 AGS 28,3 Prot 170,9 HC Pasta integral amb pesto -1-2-3-7T-8T-9-11T Hamburguesa de cigrons i pastanaga -1T-3T-7T-8T-9T-12T Patates al forn 99 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	11 1.059 Kcal 28,9 Gr 0,0 AGS 21,8 Prot 171,4 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 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	12 704 Kcal 18,4Gr 0,0 AGS 24,7 Prot 102,2 HC Cigrons ECO estofats amb espinacs Truita paisana amb albergínia al forn 99-3 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	13 
16 483 Kcal 3,9 Gr 0,0 AGS 22,0 Prot 85,2 HC Amanida variada 26 Llenties estofades amb verdures 27 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	17 988 Kcal 24,7 Gr 0,0 AGS 42,9 Prot 142,3 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Heura a la planxa amb verdures -8 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	18 636 Kcal 23,4 Gr 0,0 AGS 25,0 Prot 75,9 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	19 779 Kcal 22,0Gr 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	20 699 Kcal 20,7 Gr 0,0 AGS 20,4 Prot 103,9 HC Arròs amb tomàquet Truita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2
23 627 Kcal 23,2 Gr 0,0 AGS 23,4 Prot 76,0 HC Crema de carbassó 38 Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	24 978 Kcal 30,9 Gr 0,0 AGS 25,3 Prot 147,9 HC Arròs amb verdures i tomàquet 27 Falafel a la jardineria 17-1T-3T-8T-9T-12T Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	25 686 Kcal 21,5 Gr 0,0 AGS 20,8 Prot 93,2 HC Crema de espàrrecs verds Hamburguesa de cigrons i pastanaga -1T-3T-7T-8T-9T-12T Enciam i pastanaga ratllada 55 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T logurt natural 18-2	26 637 Kcal 23,5Gr 0,0 AGS 15,1 Prot 85,9 HC Trinxat de col amb patata 50 Truita de espinacs amb carbassó 34-3 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19	27 819 Kcal 15,4 Gr 0,0 AGS 22,6 Prot 136,3 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Arròs amb verdures i carxofes 27 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T Fruita de temporada 19