

2025-2026

ABRIL



Cerca i troba:
7 papallones!

Mira bé per tots
els racons!



6



7



Amanida grega
Llenties estofades
amb verdures
logurt natural

8



Pasta integral amb
pesto (alfabrega i
pinyons)
Trita a la francesa amb
enciam i olives
Fruita de temporada

9

Crema de mongetes
seques i carbassa
Filet de lluç amb patata
al forn
Fruita de temporada

10

Coliflor amb patata
Hamburguesa de vedella i
porc a la planxa amb
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

13



Mongeta tendra, patata i
pastanaga
Bacallà amb samfaina i
amanida
logurt natural

14

Crema de pastanaga
Trita de patata amb
enciam i llavors de
gira-sol
Fruita de temporada



15

Arròs 3 delícies (blat de
moro, pèsols, pastanaga
i salsa de soja)
Pollastre al forn amb
salsa de taronja amb
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

16

Cigrons eco estofats
amb espinacs
Rodó de vedella amb
xampinyons i amanida (a
elecció)*
Fruita de temporada



17

Macarrons integrals
amb tomàquet i formatge
Salmó al forn amb salsa
de pesto amb enciam i
tomàquet
Fruita de temporada



20

Llenties estofades amb
verdures
Trita a la francesa amb
enciam i olives
Fruita de temporada

21

Arròs amb salsa de
tomàquet
Filet de lluç amb patata i
ceba al forn
Fruita de temporada



22

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



23

SANT JORDI
Sopa de lletres
Llibrets de llom amb
amanida
logurt natural i carquinyols

24

Pèsols i patata
saltats amb ceba
Pit de pollastre amb
salsa i amanida
Fruita de temporada



27

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



28

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



29

Mongetes eco estofades
Rap arrebossat amb
enciam i tomàquet
logurt natural



30



1



*DIJOUS 16: A
ELECCIO DEL
CENTRE SI ES
VOL AMANIDA
O NO DE
GUARNICIO

• La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.
• En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

• Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.
• Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.
• Tot el menjar és per a consum immediat.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel.: 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
CATERING

ABRIL

QUÈ ÉS L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

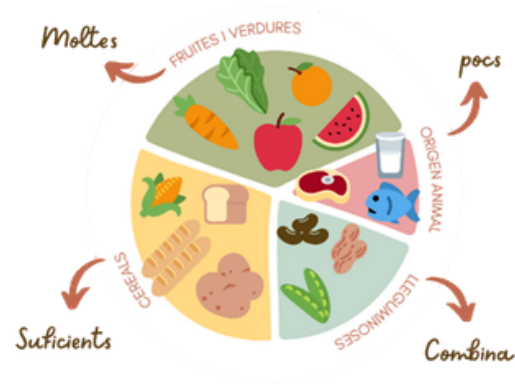
L'alimentació saludable es defineix com aquella que és suficient, equilibrada, variada, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, i sensorialment satisfactòria.

Els models alimentaris més saludables es caracteritzen per un consum majoritari d'aliments d'origen vegetal, acompanyats de petites racions de peix, carns magres, ous i lactis i, per beure, aigua.

UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE ÉS
ESSENCIAL PER A LA SALUT I EL BENESTAR
EN TOTES LES ETAPES DE LA VIDA



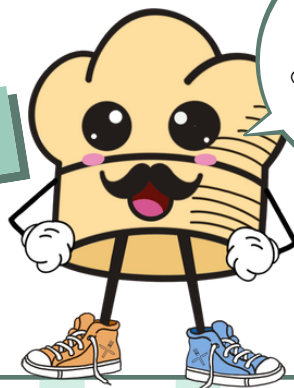
Plat saludable



És molt recomanable que nens i nenes puguin consumir productes frescos, locals i mínimament processats, com fruites fresques, verdures i hortalisses, pa i pasta preferentment integrals, arròs, llegums, fruits secs (fins als 4-5 anys en pols o crema) i oli d'oliva, la qual cosa suposa la ingesta d'hidrats de carboni, proteïnes, fibra, vitamines i minerals, sense una excessiva aportació de greixos de mala qualitat.



RECOMANEM...



Ja arriba ABRIL
carregat de 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*
- 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:

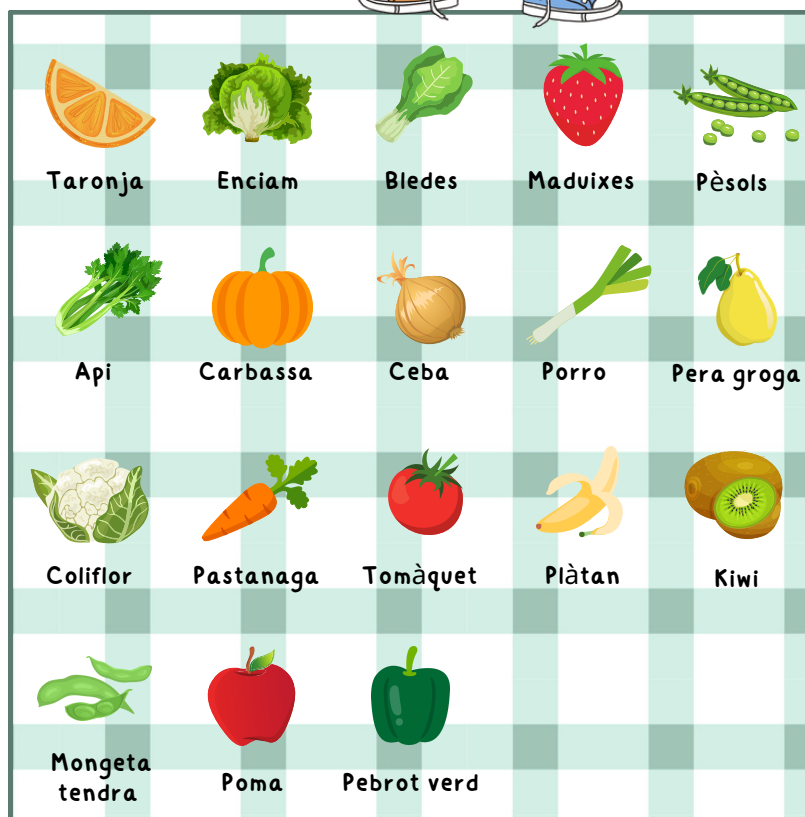
- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de de pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de truita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de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



martes, 7 abril, 2026

Comida Primer
Plato

Amanida grega / Ensalada griega

enciam, formatge (LLET,sal, fermentos LÀCTICS, cuagulant de LLET microbià.), tomàquet, olives negres (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós), orenga

Llet i derivats(lactosa)

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

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, 8 abril, 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), Cacaue (T), Soja (T), Fruits secs de closca, Mostassa (T)

Comida
Segundo Plato

Truita francesa / Tortilla a la francesa

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

Ou

Comida
Guarnición

Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras

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

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano

meló, Pruna Vermella, Maduixot, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grog, Banana, taronja, poma, síndria

jueves, 9 abril, 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

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

lluç (lluç (PEIX), aigua, estabilitzant (E451)), 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 primavera/verano

meló, Pruna Vermella, Maduixot, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grog, Banana, taronja, poma, síndria

viernes, 10 abril, 2026

Comida Primer
Plato

Coliflor i patata / Coliflor con patatas

patata, coliflor, oli oliva, sal

Comida
Segundo Plato

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

hamburguesa mixta (cam 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 tomàquet / Lechuga y tomate

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

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano

meló, Pruna Vermella, Maduixot, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grog, Banana, taronja, poma, síndria

lunes, 13 abril, 2026

Comida Primer Plato

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

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

Comida Segundo Plato

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

Pan

Pa integral / Pan integral

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

Gluten, Llet i derivats(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, 14 abril, 2026

Comida Primer Plato

Crema de pastanaga / Crema de zanahorias

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

Fruits secs de closca

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano

meló, Pruna Vermella, Maduixot, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grog, Banana, taronja, poma, síndria

miércoles, 15 abril, 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

Pollastre amb salsa de taronja / Pollo con salsa de naranja

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

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano

meló, Pruna Vermella, Maduixot, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grog, Banana, taronja, poma, síndria

jueves, 16 abril, 2026

Comida Primer Plato

Cigrons ECO estofats amb espinacs / Garbanzos ECO estofados con espinacas

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

Comida Segundo Plato

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

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

Comida Guarnición

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

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

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano

meló, Pruna Vermella, Maduixot, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grog, Banana, taronja, poma, síndria

viernes, 17 abril, 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

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, Cacaue (T), Fruits secs de closca

Comida Guarnición

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate

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

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano

meló, Pruna Vermella, Maduixot, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grog, Banana, taronja, poma, síndria

lunes, 20 abril, 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 olives negres / Lechuga y olivas negras

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

Pan

Pa integral / Pan integral

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

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

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta primavera/verano

meló, Pruna Vermella, Maduixot, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grog, Banana, taronja, poma, síndria

martes, 21 abril, 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

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

lluç (lluç (PEIX), aigua, estabilitzant (E451)), 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 primavera/verano

meló, Pruna Vermella, Maduixot, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grog, Banana, taronja, poma, síndria

miércoles, 22 abril, 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 mòlta

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

Comida Postre	Fruita de temporada / fruta primavera/verano meló, Pruna Vermella, Maduixot, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grogga, Banana, taronja, poma, síndria
---------------	--

jueves, 23 abril, 2026

Comida Primer Plato	Sopa de lletres / Sopa de letras LLetres Bossa (BLAT), ossos vedella, patata, verdures sopa (coliflor, patata, pastanaga, porro, API, fesol tendre, pebrot i ceba.), carcasses de pollastre, sal Gluten, Ou (T), Soja (T), Api, Mostassa (T)
---------------------	--

Comida Segundo Plato	Llibrets de llom / Libritos de lomo llibret llom ((llom de porc marinat (45%), aigua, sal, estabilitzant (E-451i) i gelificant (E-407)), pa ratllat (farina de BLAT, aigua, sal, oli d'oliva, sucre, llevat, malt d'ORDI i aromes naturals), FORMATGE (9%) (conservant lisozim d'OU), vianda de magre de porc (9%) (paleta de porc, aigua, fècula de patata, sal, proteïna de SOIA, sucre, dextrosa, aromes, estabilitzants (E-451, E-407, E-420), potenciador del sabor (E-621), conservador(E-250), antioxidant (E-316), colorant (E-120)), farina de BLAT, aigua, midó de blat de moro i sal), oli de gira-sol, sal Gluten, Llet i derivats(lactosa), Ou, Peix (T), Crustacis (T), Mol·luscs (T), Soja, Api (T), Mostassa (T), Sulfits (T)
----------------------	---

Comida Guarnición	Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), tomàquet
-------------------	--

Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(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)
---------------	---

viernes, 24 abril, 2026

Comida Primer Plato	Pèsols i patates saltats amb ceba / Guisantes y patatas salteados con cebolla patata, pèsols, ceba, oli d'oliva , sal
---------------------	---

Comida Segundo Plato	Pit de pollastre a la planxa amb salsa / Pechuga de pollo a la plancha con salsa pollastre, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), pastanaga, oli de pinyolada, sal, pebre vermell de la vera dolç
----------------------	--

Comida Guarnición	Enciam i blat de moro / Lechuga y maiz enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal)
-------------------	--

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

Comida Postre	Fruita de temporada / fruta primavera/verano meló, Pruna Vermella, Maduixot, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grogga, Banana, taronja, poma, síndria
---------------	--

lunes, 27 abril, 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 primavera/verano meló, Pruna Vermella, Maduixot, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grogga, Banana, taronja, poma, síndria
---------------	--

martes, 28 abril, 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 (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal)
-------------------	--

Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	Fruita de temporada / fruta primavera/verano meló, Pruna Vermella, Maduixot, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grog, Banana, taronja, poma, síndria
miércoles, 29 abril, 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	Rap arrebossat / Rape rebozado rap (rap (PEIX), aigua, estabilizants (E 450, E 451, E 452)), 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 Sorbato de Potassi i E-211 Benzoato Sòdic)), 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 (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), tomàquet
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(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, 30 abril, 2026	
Comida Primer Plato	Fideuà de peix i marisc / Fideua de pescado y marisco(sin alioli) fideus (BLAT), tires de potó (MOL·LUSC,aigua,sal,ant (àcid cítric E330; citrat de sodi E331),corrector d'acidesa(citrat potàssic E332)), 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), estabilizants (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 monosódico), 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 romani)), pebre blanc, julivert Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Peix (T), Crustacis, Mol·luscs, Soja (T), Mostassa (T), Sulfits
Comida Segundo Plato	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 Guarnición	Pollastre al curri amb daus de poma / Pollo al curry con manzana pernells de pollastre, Poma Gajo 80grm 20 U, ceba, pastanaga, oli de gira-sol, all, sal, preparat pollastre a l'ast (sal, all, pebre negre, julivert, cúrcuma, farina de blat de moro i aroma.), pebre blanc, curri Gluten, Cacauet (T), Fruits secs de closca (T), Api (T), Mostassa (T), Sèsam (T), Sulfits (T)
Pan	Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), olives negres (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós)
Pan	Pa integral / Pan integral Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal) Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)
Comida Postre	Fruita de temporada / fruta primavera/verano meló, Pruna Vermella, Maduixot, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grog, Banana, taronja, poma, síndria
viernes, 1 mayo, 2026	
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 primavera/verano meló, Pruna Vermella, Maduixot, Cireres, Nectarina Vermella, Nectarina Grog, Banana, taronja, poma, síndria

Dilluns

6



Dimarts

7

346 Kcal 6,3 Gr 0,0 AGS 23,5 Prot 44,0 HC

Amanida variada 26

Llenties estofades amb verdures 27

logurt de soja 17-8

Dimecres

8

682 Kcal 17,5 Gr 0,0 AGS 21,3 Prot 110,8 HC

Pasta integral amb tomàquet -1-3T-8T-11T

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Fruita de temporada 19

Dijous

9

528 Kcal 14,9Gr 0,0 AGS 23,2 Prot 57,7 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 64-13

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4

Fruita de temporada 19

Divendres

10

579 Kcal 29,0 Gr 0,0 AGS 25,7 Prot 51,9 HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13

Enciam i tomàquet 55

Fruita de temporada 19

13

461 Kcal 20,4 Gr 0,0 AGS 31,9 Prot 41,3 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

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

Enciam i blat de moro 55

logurt de soja 17-8

14

415 Kcal 14,6 Gr 0,0 AGS 8,8 Prot 59,3 HC

Crema de pastanaga 27

Truita de patates 64-3

Enciam i llavors de gira-sol 55-9

Fruita de temporada 19

15

542 Kcal 16,4 Gr 0,0 AGS 28,1 Prot 70,5 HC

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

Pollastre amb salsa de taronja 21

Enciam i pastanaga ratllada 55

Fruita de temporada 19

16

691 Kcal 27,7Gr 0,0 AGS 38,6 Prot 71,3 HC

Cigrans ECO estofats amb espinacs

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Enciam i olives negres(opcional) 55

Fruita de temporada 19

17

749 Kcal 13,3 Gr 0,0 AGS 43,7 Prot 106,2 HC

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

Salmó al forn -4

Enciam i tomàquet 55

Fruita de temporada 19

20

543 Kcal 13,6 Gr 0,0 AGS 26,7 Prot 75,7 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Fruita de temporada 19

21

699 Kcal 16,9 Gr 0,0 AGS 23,1 Prot 95,9 HC

Arròs amb tomàquet

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4

Fruita de temporada 19

22

439 Kcal 10,1 Gr 0,0 AGS 26,5 Prot 57,3 HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi estofat amb verdures 17

Fruita de temporada 19

23

413 Kcal 15,8Gr 0,0 AGS 36,0 Prot 30,4 HC

Sopa de lletres -1-3T-8T-10-11T

Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T

Enciam i tomàquet 55

logurt de soja 17-8

24

568 Kcal 15,9 Gr 0,0 AGS 35,8 Prot 66,4 HC

Pèsols i patates saltats amb ceba 64

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i blat de moro 55

Fruita de temporada 19

27

506 Kcal 22,6 Gr 0,0 AGS 20,2 Prot 51,7 HC

Crema de carbassó 38

Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3

Fruita de temporada 19

28

598 Kcal 34,2 Gr 0,0 AGS 25,4 Prot 45,3 HC

Trinxat de col amb patata 50

Botifarra de porc 16-13

Enciam i blat de moro 55

Fruita de temporada 19

29

491 Kcal 14,7 Gr 0,0 AGS 39,3 Prot 45,7 HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Peix blanc al forn 87-4

Enciam i tomàquet 55

logurt de soja 17-8

30



Dilluns

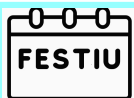
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

665 Kcal 22,9 Gr 0,0 AGS 37,0 Prot 70,1 HC

Amanida grega 55-2

Llenties estofades amb verdures 27

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

8

895 Kcal 26,1 Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 136,8 HC

Pasta integral amb pesto

-1-2-3-7T-8T-9-11T

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55

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

9

721 Kcal 22,0Gr 0,0 AGS 56,2 Prot 71,7 HC

Crema de carbassa i mongeta seca

64-13

Seitan amb verdures 27-1-8-12T

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

10

709 Kcal 18,1 Gr 0,0 AGS 19,0 Prot 108,9 HC

Coliflor i patata

Hamburguesa de cigrons i pastanaga

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

Enciam i tomàquet 55

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

13

822 Kcal 19,5 Gr 0,0 AGS 34,5 Prot 122,9 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Hamburguesa de llenties i menta

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

Enciam i blat de moro 55

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

14

524 Kcal 15,2 Gr 0,0 AGS 12,2 Prot 80,2 HC

Crema de pastanaga 27

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

15

698 Kcal 23,9 Gr 0,0 AGS 20,7 Prot 101,3 HC

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

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

Albergínia al forn

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

16

870 Kcal 16,6Gr 0,0 AGS 29,6 Prot 146,7 HC

Cigrons ECO estofats amb espinacs

Tallarines amb verdures i salsa de soja

-1-3T-8-11T

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

17

1.056 Kcal 29,4 Gr 0,0 AGS 40,0 Prot 153,2 HC

Macarrons integrals amb tomàquet

-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Hamburguesa de bròquil i tofu

17-1T-8-9T-12T

Enciam i tomàquet 55

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

20

652 Kcal 14,1 Gr 0,0 AGS 30,1 Prot 96,6 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55

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

21

751 Kcal 20,5 Gr 0,0 AGS 31,2 Prot 102,2 HC

Arròs amb tomàquet

Heura a la planxa amb verdures -8

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

22

674 Kcal 23,5 Gr 0,0 AGS 27,0 Prot 81,0 HC

Bròquil i patata 37

Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3

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

23

679 Kcal 27,1Gr 0,0 AGS 21,8 Prot 82,5 HC

Crema de pastanaga 27

Cigrons amb espinacs saltejats amb all

-13

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

24

647 Kcal 18,6 Gr 0,0 AGS 19,8 Prot 92,7 HC

Pèsols i patates saltats amb ceba 64

Truita de espinacs i patata 34-3

Enciam i blat de moro 55

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

27

615 Kcal 23,2 Gr 0,0 AGS 23,5 Prot 72,5 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

28

834 Kcal 28,6 Gr 0,0 AGS 25,5 Prot 116,0 HC

Trinxat de col amb patata 50

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

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

29

927 Kcal 41,8 Gr 0,0 AGS 36,2 Prot 89,8 HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Truita francesa amb formatge amb patates al forn 18-2-3

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

30



Dilluns

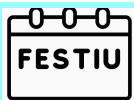
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

673 Kcal 29,6 Gr 0,0 AGS 51,0 Prot 38,4 HC

Amanida grega 55-2

Salmó al forn amb daus de pastanaga 25-4

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

8

895 Kcal 26,1 Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 136,8 HC

Pasta integral amb pesto

-1-2-3-7T-8T-9-11T

Truita francesa 3

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

9

634 Kcal 15,3Gr 0,0 AGS 25,1 Prot 80,1 HC

Crema de carbassa 64

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4

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

10

688 Kcal 29,5 Gr 0,0 AGS 29,1 Prot 72,8 HC

Coliflor i patata

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

13

603 Kcal 21,8 Gr 0,0 AGS 34,5 Prot 69,6 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

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

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

14

524 Kcal 15,2 Gr 0,0 AGS 12,2 Prot 80,2 HC

Crema de pastanaga 27

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

15

653 Kcal 17,0 Gr 0,0 AGS 31,1 Prot 91,7 HC

Arròs 2 delícies (blat de moro i pastanaga)

Pollastre amb salsa de taronja 21

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

16

632 Kcal 27,2Gr 0,0 AGS 30,5 Prot 63,7 HC

Crema de carbassó 38

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

17

970 Kcal 20,3 Gr 0,0 AGS 51,7 Prot 135,9 HC

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

Formatge ratllat 18-2
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

20

548 Kcal 16,9 Gr 0,0 AGS 17,0 Prot 79,5 HC

Crema de verdures 99
Truita francesa 3Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

21

808 Kcal 17,4 Gr 0,0 AGS 26,5 Prot 116,8 HC

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

542 Kcal 11,3 Gr 0,0 AGS 29,3 Prot 76,4 HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi estofat amb verdures(sense llegums) 21

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

23

576 Kcal 17,0Gr 0,0 AGS 29,8 Prot 70,4 HC

Sopa de lletres -1-3T-8T-10-11T
Llibrets de llom -1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T-13TEnciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

24

625 Kcal 16,1 Gr 0,0 AGS 33,8 Prot 82,4 HC

Patates amb oliva d'oliva 99
Pit de pollastre a la planxa amb salsaEnciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

27

615 Kcal 23,2 Gr 0,0 AGS 23,5 Prot 72,5 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

28

708 Kcal 34,7 Gr 0,0 AGS 28,7 Prot 66,2 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

29

552 Kcal 16,8 Gr 0,0 AGS 37,2 Prot 59,6 HC

Crema de porros 99

Rap arrebossat -1-2-3-4-8T-11T-12T
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural 18-2

30



Dilluns

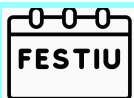
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

600 Kcal 23,8 Gr 0,0 AGS 34,0 Prot 55,5 HC

Amanida grega 55-2

Llenties estofades amb verdures 27

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

8

751 Kcal 19,1 Gr 0,0 AGS 18,7 Prot 125,5 HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T

Truita francesa 3

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

9

454 Kcal 14,6Gr 0,0 AGS 22,4 Prot 55,9 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 64-13

Filet de lluç amb patates 99-4

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

10

623 Kcal 30,4 Gr 0,0 AGS 26,1 Prot 58,2 HC

Coliflor i patata

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

13

465 Kcal 17,5 Gr 0,0 AGS 30,7 Prot 49,9 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

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

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

14

460 Kcal 16,1 Gr 0,0 AGS 9,2 Prot 65,6 HC

Crema de pastanaga 27

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

15

587 Kcal 17,9 Gr 0,0 AGS 28,5 Prot 76,7 HC

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

Pollastre amb salsa de taronja 21

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

16

735 Kcal 29,1Gr 0,0 AGS 39,1 Prot 77,5 HC

Cigrons ECO estofats amb espinacs

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

17

857 Kcal 21,0 Gr 0,0 AGS 43,3 Prot 114,6 HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T

Formatge ratllat 18-2
Salmó al forn amb salsa de pesto -2-3-4-7T-9Enciam i tomàquet 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

20

587 Kcal 15,0 Gr 0,0 AGS 27,1 Prot 82,0 HC

Llenties estofades amb verdures 27

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

21

625 Kcal 16,5 Gr 0,0 AGS 22,3 Prot 94,1 HC

Arròs amb tomàquet

Filet de lluç amb patates 99-4

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

22

483 Kcal 11,6 Gr 0,0 AGS 26,9 Prot 63,5 HC

Bròquil i patata 37

Gall d'indi estofat amb verdures 17

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

23

310 Kcal 11,3Gr 0,0 AGS 8,5 Prot 41,6 HC

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

Llom arrebossat(sense al·lèrgens)
Enciam i tomàquet 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

24

613 Kcal 17,4 Gr 0,0 AGS 36,2 Prot 72,7 HC

Pèsols i patates saltats amb ceba 64

Pit de pollastre a la planxa amb salsa
Enciam i blat de moro 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

27

550 Kcal 24,1 Gr 0,0 AGS 20,6 Prot 58,0 HC

Crema de carbassó 38
Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
Fruita de temporada 19

28

643 Kcal 35,7 Gr 0,0 AGS 25,8 Prot 51,6 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

29

569 Kcal 16,9 Gr 0,0 AGS 39,0 Prot 59,4 HC

Mongetes seques ECO estofades 27
Peix blanc al forn 87-4
Enciam i tomàquet 55
Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
logurt natural 18-2

30



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6  	7 556 Kcal 22,3 Gr 0,0 AGS 33,6 Prot 49,2 HC Amanida grega 55-2 Llenties estofades amb verdures 27 logurt natural 18-2	8 682 Kcal 17,5 Gr 0,0 AGS 21,3 Prot 110,8 HC Pasta integral amb tomàquet -1-3T-8T-11T Trita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	9 528 Kcal 14,9Gr 0,0 AGS 23,2 Prot 57,7 HC Crema de carbassa i mongeta seca 64-13 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4 Fruita de temporada 19	10 579 Kcal 29,0 Gr 0,0 AGS 25,7 Prot 51,9 HC Coliflor i patata Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19
13 494 Kcal 21,2 Gr 0,0 AGS 31,1 Prot 48,8 HC Mongeta tendra, patata i pastanaga 52 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T-13T Enciam i blat de moro 55 logurt natural 18-2	14 410 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 8,6 Prot 59,1 HC Crema de pastanaga 27 Trita de patates 64-3 Enciam 55 Fruita de temporada 19	15 542 Kcal 16,4 Gr 0,0 AGS 28,1 Prot 70,5 HC Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8 Pollastre amb salsa de taronja 21 Enciam i pastanaga ratllada 55 Fruita de temporada 19	16 691 Kcal 27,7Gr 0,0 AGS 38,6 Prot 71,3 HC Cigrans ECO estofats amb espinacs Rodó de vedella al forn amb xampinyons Enciam i olives negres(opcional) 55 Fruita de temporada 19	17 835 Kcal 18,1 Gr 0,0 AGS 47,0 Prot 113,7 HC Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T Formatge ratllat 18-2 Salmó al forn -4 Enciam i tomàquet 55 Fruita de temporada 19
20 543 Kcal 13,6 Gr 0,0 AGS 26,7 Prot 75,7 HC Llenties estofades amb verdures 27 Trita francesa 3 Enciam i olives negres 55 Fruita de temporada 19	21 699 Kcal 16,9 Gr 0,0 AGS 23,1 Prot 95,9 HC Arròs amb tomàquet Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4 Fruita de temporada 19	22 439 Kcal 10,1 Gr 0,0 AGS 26,5 Prot 57,3 HC Bròquil i patata 37 Gall d'indi estofat amb verdures 17 Fruita de temporada 19	23 446 Kcal 16,5Gr 0,0 AGS 35,3 Prot 37,9 HC Sopa de lletres -1-3T-8T-10-11T Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T Enciam i tomàquet 55 logurt natural 18-2	24 568 Kcal 15,9 Gr 0,0 AGS 35,8 Prot 66,4 HC Pèsols i patates saltats amb ceba 64 Pit de pollastre a la planxa amb salsa Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19
27 506 Kcal 22,6 Gr 0,0 AGS 20,2 Prot 51,7 HC Crema de carbassó 38 Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3 Fruita de temporada 19	28 598 Kcal 34,2 Gr 0,0 AGS 25,4 Prot 45,3 HC Trinxat de col amb patata 50 Botifarra de porc 16-13 Enciam i blat de moro 55 Fruita de temporada 19	29 525 Kcal 15,4 Gr 0,0 AGS 38,6 Prot 53,2 HC Mongetes seques ECO estofades 27 Peix blanc al forn 87-4 Enciam i tomàquet 55 logurt natural 18-2	30  	

Dilluns

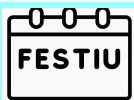
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

564 Kcal 29,0 Gr 0,0 AGS 47,6 Prot 17,6 HC

Amanida grega 55-2
Salmó al forn amb daus de pastanaga 25-4

logurt natural 18-2

8

682 Kcal 17,5 Gr 0,0 AGS 21,3 Prot 110,8 HC

Pasta integral amb tomàquet -1-3T-8T-11T
Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55
Fruita de temporada 19

9

525 Kcal 14,7Gr 0,0 AGS 21,7 Prot 59,3 HC

Crema de carbassa 64
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4

Fruita de temporada 19

10

579 Kcal 29,0 Gr 0,0 AGS 25,7 Prot 51,9 HC

Coliflor i patata
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
Enciam i tomàquet 55
Fruita de temporada 19

13

494 Kcal 21,2 Gr 0,0 AGS 31,1 Prot 48,8 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

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

Enciam i blat de moro 55
logurt natural 18-2

14

410 Kcal 14,3 Gr 0,0 AGS 8,6 Prot 59,1 HC

Crema de pastanaga 27

Truita de patates 64-3

Enciam 55
Fruita de temporada 19

15

544 Kcal 16,5 Gr 0,0 AGS 27,7 Prot 70,8 HC

Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga)

Pollastre amb salsa de taronja 21

Enciam i pastanaga ratllada 55
Fruita de temporada 19

16

523 Kcal 26,7Gr 0,0 AGS 27,2 Prot 42,8 HC

Crema de carbassó 38

Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i olives negres(opcional) 55
Fruita de temporada 19

17

835 Kcal 18,1 Gr 0,0 AGS 47,0 Prot 113,7 HC

Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T
Formatge ratllat 18-2
Salmó al forn -4

Enciam i tomàquet 55
Fruita de temporada 19

20

439 Kcal 16,4 Gr 0,0 AGS 13,6 Prot 58,6 HC

Crema de verdures 99
Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55
Fruita de temporada 19

21

699 Kcal 16,9 Gr 0,0 AGS 23,1 Prot 95,9 HC

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4

Fruita de temporada 19

22

433 Kcal 10,8 Gr 0,0 AGS 25,9 Prot 55,5 HC

Bròquil i patata 37
Gall d'indi estofat amb verdures(sense llegums) 21

Fruita de temporada 19

23

446 Kcal 16,5Gr 0,0 AGS 35,3 Prot 37,9 HC

Sopa de lletres -1-3T-8T-10-11T
Llom arrebossat(sense al·lèrgens) -8T

Enciam i tomàquet 55
logurt natural 18-2

24

516 Kcal 15,6 Gr 0,0 AGS 30,4 Prot 61,6 HC

Patates amb oliva d'oliva 99
Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i blat de moro 55
Fruita de temporada 19

27

506 Kcal 22,6 Gr 0,0 AGS 20,2 Prot 51,7 HC

Crema de carbassó 38
Ous al forn amb patates i tomàquet 26-3

Fruita de temporada 19

28

598 Kcal 34,2 Gr 0,0 AGS 25,4 Prot 45,3 HC

Trinxat de col amb patata 50
Botifarra de porc 16-13
Enciam i blat de moro 55
Fruita de temporada 19

29

392 Kcal 18,2 Gr 0,0 AGS 27,8 Prot 31,6 HC

Crema de porros 99
Peix blanc al forn 87-4
Enciam i tomàquet 55
logurt natural 18-2

30



Dilluns

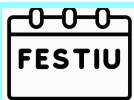
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

665 Kcal 22,9 Gr 0,0 AGS 37,0 Prot 70,1 HC

Amanida grega 55-2

Llenties estofades amb verdures 27

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

8

895 Kcal 26,1 Gr 0,0 AGS 27,9 Prot 136,8 HC

Pasta integral amb pesto

-1-2-3-7T-8T-9-11T

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55

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

Fruita de temporada 19

9

637 Kcal 15,5Gr 0,0 AGS 26,6 Prot 78,5 HC

Crema de carbassa i mongeta seca

64-13

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent

99-1-4

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

Fruita de temporada 19

10

681 Kcal 28,2 Gr 0,0 AGS 35,0 Prot 68,2 HC

Coliflor i patata

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

13

603 Kcal 21,8 Gr 0,0 AGS 34,5 Prot 69,6 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

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

Enciam i blat de moro 55

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

logurt natural 18-2

14

524 Kcal 15,2 Gr 0,0 AGS 12,2 Prot 80,2 HC

Crema de pastanaga 27

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

15

651 Kcal 16,9 Gr 0,0 AGS 31,5 Prot 91,3 HC

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

Pollastre amb salsa de taronja 21

Enciam i pastanaga ratllada 55

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

Fruita de temporada 19

16

800 Kcal 28,2Gr 0,0 AGS 42,0 Prot 92,1 HC

Cigrons ECO estofats amb espinacs

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

17

970 Kcal 20,3 Gr 0,0 AGS 51,7 Prot 135,9 HC

Macarrons integrals amb tomàquet

-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Salmó al forn amb salsa de pesto

-2-3-4-7T-9

Enciam i tomàquet 55

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

Fruita de temporada 19

20

652 Kcal 14,1 Gr 0,0 AGS 30,1 Prot 96,6 HC

Llenties estofades amb verdures 27

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55

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

Fruita de temporada 19

21

808 Kcal 17,4 Gr 0,0 AGS 26,5 Prot 116,8 HC

Arròs amb tomàquet

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent

99-1-4

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

Fruita de temporada 19

22

548 Kcal 10,6 Gr 0,0 AGS 29,9 Prot 78,1 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

23

687 Kcal 28,7Gr 0,0 AGS 19,1 Prot 82,5 HC

Sopa de lletres -1-3T-8T-10-11T

Croquetes de bacallà

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

Enciam i tomàquet 55

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

logurt natural 18-2

24

677 Kcal 16,4 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 87,3 HC

Pèsols i patates saltats amb ceba 64

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i blat de moro 55

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

Fruita de temporada 19

27

615 Kcal 23,2 Gr 0,0 AGS 23,5 Prot 72,5 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

28

539 Kcal 16,7 Gr 0,0 AGS 26,2 Prot 67,7 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

29

685 Kcal 14,1 Gr 0,0 AGS 48,0 Prot 81,2 HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Rap arrebossat -1-2-3-4-8T-11T-12T

Enciam i tomàquet 55

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

logurt natural 18-2

30



Dilluns

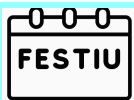
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

500 Kcal 7,8 Gr 0,0 AGS 27,8 Prot 72,8 HC

Amanida variada 26

Llenties estofades amb verdures 27

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

8

791 Kcal 18,0 Gr 0,0 AGS 24,7 Prot 131,6 HC

Pasta integral amb tomàquet -1-3T-8T-11T

Trita francesa 3

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

9

637 Kcal 15,5Gr 0,0 AGS 26,6 Prot 78,5 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 64-13
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

10

681 Kcal 28,2 Gr 0,0 AGS 35,0 Prot 68,2 HC

Coliflor i patata

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

13

614 Kcal 21,9 Gr 0,0 AGS 36,2 Prot 70,1 HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

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

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

14

524 Kcal 15,2 Gr 0,0 AGS 12,2 Prot 80,2 HC

Crema de pastanaga 27

Trita 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

15

651 Kcal 16,9 Gr 0,0 AGS 31,5 Prot 91,3 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8
Pollastre amb salsa de taronja 21Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

16

800 Kcal 28,2Gr 0,0 AGS 42,0 Prot 92,1 HC

Cigrans ECO estofats amb espinacs

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

17

858 Kcal 13,9 Gr 0,0 AGS 47,0 Prot 127,1 HC

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

Salmó al forn -4

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

20

652 Kcal 14,1 Gr 0,0 AGS 30,1 Prot 96,6 HC

Llenties estofades amb verdures 27
Trita francesa 3Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

21

808 Kcal 17,4 Gr 0,0 AGS 26,5 Prot 116,8 HC

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 99-1-4Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

22

548 Kcal 10,6 Gr 0,0 AGS 29,9 Prot 78,1 HC

Bròquil i patata 37
Gall d'indi estofat amb verdures 17Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

23

536 Kcal 14,9Gr 0,0 AGS 39,4 Prot 58,9 HC

Sopa de lletres -1-3T-8T-10-11T
Gallineta amb verdures al forn -4Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

24

677 Kcal 16,4 Gr 0,0 AGS 39,2 Prot 87,3 HC

Pèsols i patates saltats amb ceba 64
Pit de pollastre a la planxa amb salsaEnciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

27

615 Kcal 23,2 Gr 0,0 AGS 23,5 Prot 72,5 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

28

539 Kcal 16,7 Gr 0,0 AGS 26,2 Prot 67,7 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

29

695 Kcal 14,2 Gr 0,0 AGS 49,7 Prot 81,7 HC

Mongetes seques ECO estofades 27

Rap arrebossat -1-2-3-4-8T-11T-12T
Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

30



Dilluns

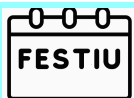
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

8

396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

9

396 Kcal 6,1Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

10

396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

13

396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

14

396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

15

396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

16

396 Kcal 6,1Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

17

396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

20

396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

21

396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

22

396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

23

396 Kcal 6,1Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

24

396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

27

396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

28

396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

29

396 Kcal 6,1 Gr 0,0 AGS 6,2 Prot 78,7 HC

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

30

