

**DILLUNS**



**ECOLÒGICS:** Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.  
Un cop cada dos setmanes llegums.



**PROXIMITAT:** Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.



**PRODUCCIÓ INTEGRADA:** L'oli d'oliva per amanir.  
Un cop a la setmana fruites i verdures.

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**FESTA**

**01**

**02**

**03**

- Trinxat de la Cerdanya (col i patata)
- Mandonguilles 100% de vedella amb salsa de tomàquet
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 769,9 Prot: 31g Lip: 33,1g HC: 78,1g

- Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge
- Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
  - Pa del dia
  - Crema de xocolata

Kcal: 1037,3 Prot: 39,4g Lip: 46,9g HC: 90,3g

**06**

**07**

**08**

**09**

**10**

- Patates estofades amb juliana de verdures
- Filet d'abadejo a l'orio amb enciam i tomàquet
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 719,3Prot: 32,1g Lip: 26g HC: 82,5g

- Sopa d'au amb arròs
- Rodó de porc amb salsa de pastanaga
  - Pa del dia
  - Iogurt

Kcal: 473,5 Prot: 26g Lip: 12,6g HC: 61,2g

- Crema de verdures (menestra, patata i ceba)
- Pollastre a l'estil del xef (pebrot, ceba i xampinyons)
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 792,4 Prot: 46,4g Lip: 33g HC: 71,9g

- Espaguetis a la carbonara
- Hamburguesa 100% vedella amb enciam, blat de moro i olives
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 1160,3 Prot: 29,4g Lip: 69,6gHC:108,5g

- Amanida d'enciam variats (enciams, tomàquet, blat de moro, pastanaga i tonyina)
- Mongeta blanca estofada amb verdures i arròs
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 642,9 Prot: 29,7g Lip: 17,6g HC: 84,5g

**13**

**14**

**15**

**16**

**17**

- Bròquil amb patata al vapor
- Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 812,3Prot: 39,7g Lip: 33,6gHC: 81,4g

- Sopa de brou amb pasta de pistons
- Llenties estofades amb verdures
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 752,2 Prot: 31,1g Lip: 23,5g HC: 99,7g

- Tallarins amb wok de verdures
- Cuetes de rap a la Biscaïna (a/tomàquet, pebrot i ceba)
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 1027,3 Prot: 51,2g Lip: 37,1g HC:108,6g

- Cassoleta de cigrons amb verdures
- Ou dur amb samfaina
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 976,4 Prot: 34,2g Lip: 39,4g HC: 118,1g

- Paella mediterrània (gambeta, musclo i calamar)
- Calamars a la romana amb enciam i pastanaga
  - Pa del dia
  - Flam de vainilla

Kcal: 607,3 Prot: 19,8g Lip: 20,8g HC: 81,8g

**20**

**21**

**22**

**23**

**24**

- Sopa de peix a/pasta de pistons
- Rostit de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 671,4Prot: 42,3g Lip: 25,7g HC: 64,3g

- Amanida d'enciam (tomàquet, pastanaga ratllada, blat de moro i tonyina)
- Llenties estofades amb verdures
  - Pa del dia
  - Crema de vainilla

Kcal: 783,3 Prot: 31,8g Lip: 29,3g HC: 92,3g

- Tirabuixons a la italiana (salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat)
- Filet de lluç amb suquet de pescadors
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 889,9 Prot: 45,4g Lip: 28,5g HC: 107,3g

- Arròs campesina (verdures)
- Mandonguilles 100% de vedella amb salsa de tomàquet
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 951,2 Prot: 28,2g Lip: 38,2g HC: 118,4g

- Crema de carbassó (carbassó, ceba i patata)
- Llibret de gall dindi amb formatge amb enciam i pastanaga ratllada
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 885,6Prot: 44,4gLip: 37,1g HC: 88,6g

**27**

**28**

**29**

**30**

- Mongeta tendra amb patata al vapor
- Estofat de porc amb grills de poma
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 802,9 Prot: 42,6g Lip: 26,7gHC: 90,5g

- Arròs napolitana (amb salsa de tomàquet)
- Filet d'abadejo al forn amb salsa de bolets
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 807,8 Prot: 38,4g Lip: 18,8gHC:116,1g

- Fideuà de marisc amb maionesa
- Pit de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
  - Pa del dia
  - Fruita del temps

Kcal: 870,6 Prot: 42,6g Lip: 31,8g HC: 99,3g

- Mongeta blanca arrossera estofada amb verdures
- Ou dur amb samfaina
  - Pa del dia
  - Iogurt

Kcal: 874,6 Prot: 27,8g Lip: 24g HC: 122,5g