

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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, és oli d'oliva Verge
Un cop a la setmana fruites i verdures.

01

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

Kcal: 784,53 Prot: 25,9gLip: 41,4gHC: 80,92g

02

·Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i tonyina
·Mongeta blanca estofada amb verdures i arròs
. Pa del dia
·Fruita

Kcal: 466,61Prot: 16,1gLip: 11,1g HC: 68,5g

05

FESTA

·Sopa de brou amb pasta de pistons
·Llom de porc amb salsa de verdures
. Pa del dia
·Fruita

Kcal: 492,29 Prot: 31,4gLip: 13,9g HC: 57,1g

06

·Tallarins amb wok de verdures
·Cuetes de Rap amb picada d'all i julivert al forn amb enciam i tomàquet
. Pa del dia
·Fruita

Kcal:785,35Prot: 23,82g Lip: 8,42g HC:69,64g

07

·Cassoleta de cigrons amb verdures
·Ou dur amb samfaina
. Pa del dia
·Fruita

Kcal: 558,22Prot: 25,5gLip: 19,14gHC: 64,81g

08

·Paella mediterrània (gambeta, musclo i calamar)
·Calamars a la romana amb enciam i pastanaga
. Pa del dia
·Iogurt La Fageda

Kcal: 616,03 Prot: 17,39gLip:22,78gHC: 82,93g

09

12

·Sopa de peix amb pasta de pistons
·Rostit de pollastre al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
·Fruita

Kcal: 593,64 Prot: 34,05gLip: 24,6g HC: 53,58g

13

·Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro i tonyina
·Llenties amb verdures i arròs
. Pa del dia
·Crema de vainilla La Fageda

Kcal:536,38Prot:22,31gLip:16,44gHC:71,11g

14

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

Kcal: 561,65Prot:29,39gLip: 16,3g HC:80,47g

15

·Arròs campesina
·Mandonguilles 100% vedella amb salsa de tomàquet
. Pa del dia
·Fruita

Kcal: 755,84 Prot: 24,6gLip: 32,2gHC: 87,58g

16

·Puré de carbassó (a/carbassó, ceba i patata) amb rostes de pa
·Llibret de gall d'indi amb formatge amb enciam i pastanaga ratllada
. Pa del dia
·Fruita

Kcal: 674,85 Prot: 35,2gLip: 28,1g HC: 66,92g

19

·Mongeta tendra amb patata al vapor
·Estofat de porc amb grills de poma
. Pa del dia
·Fruita

Kcal: 530,48 Prot: 34,0g Lip:17,5g HC: 53,17g

20

·Arròs napolitana amb salsa de tomàquet
·Filet d'abadejo al forn amb enciam i pastanaga
. Pa del dia
·Fruita

Kcal: 501,5 Prot: 22,5gLip: 11,1g HC: 75,29g

21

·Puré de pastanaga amb rostes de pa
·Hamburguesa a la planxa 100% de vedella amb enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
·Fruita

Kcal: 596,79 Prot: 16,4gLip: 30,6g HC: 66,31g

22

·Mongeta blanca arrossera estofada amb verdures
·Ou dur amb samfaina
. Pa del dia
·Iogurt ensucrat La Fageda

Kcal: 588,56 Prot: 28,7gLip: 19,7g HC: 66,3g

23

·Fideuà de marisc amb maionesa
·Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet
. Pa del dia
·Fruita

Kcal: 821,18 Prot: 38,7gLip: 39,5g HC: 72,28g

26

·Rissoto de bolets amb xampinyons i formatge
·Llom de salmó al forn amb enciam, olives i blat de moro
. Pa del dia
·Fruita

Kcal: 643,17Prot: 26,2gLip: 25,0gHC: 74,83g

27

·Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro i ou dur
·Llenties amb arròs
. Pa del dia
·Fruita

Kcal: 448,31 Prot:18,2 gLip:10,8g HC: 64,64g

28

·Sopa de brou amb pasta de pistons
·Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
. Pa del dia
·Crema de xocolata La Fageda

Kcal: 651,99 Prot: 37,5gLip: 25,1g HC: 65,3g