

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4 470 Kcal 15,49 Gr 0,00 AGS 11,00 Prot 69,27 HC

Crema de carbassó

Truita de patates 3T

Enciam i olives negres

Pa integral 1T-8T

Fruita

11

18 466 Kcal 19,97 Gr 0,00 AGS 15,43 Prot 53,12 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13T

Truita de patates 3T

Enciam i olives negres

Pa integral 1T-8T

iogurt natural 2T-18T

25

986 Kcal 47,66 Gr 0,00 AGS 32,54 Prot 101,45 HC

Llenties amb arròs 8T

Hamburguesa de coliflor i formatge

1T-2T-3T-12T-18T

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral 1T-8T

Fruita

5 807 Kcal 31,80 Gr 0,00 AGS 20,91 Prot 99,99 HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Croquetes de espinacs

1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-10T-11T-13-18T

Enciam i blat de moro

Pa integral 1-8

Fruita

12 827 Kcal 41,14 Gr 0,00 AGS 33,81 Prot 73,81 HC

Llenties estofades amb verdures 8T

Nuguets de bròquil 1-2-3-13-18

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-8

iogurt natural 2-18

19 797 Kcal 38,30 Gr 0,00 AGS 12,96 Prot 97,96 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Hamburguesa de kale i quinoa 1-8

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-8

Fruita

26 468 Kcal 16,77 Gr 0,00 AGS 8,75 Prot 71,92 HC

Mongetes verdes, patates i pastanaga

Hamburguesa de tofu y zanahoria

Patates xips

Pa integral 1-8

Fruita

6 791 Kcal 19,35 Gr 0,00 AGS 40,99 Prot 105,27 HC

Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat
1-2-3T-18

Heura a la planxa amb verdures 8

Pa integral 1-8

Fruita

13 752 Kcal 11,23 Gr 0,00 AGS 28,94 Prot 133,93 HC

Arròs integral amb tomàquet

Hamburguesa de llenties i menta 1-8T-13T

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral 1-8

Fruita

20 616 Kcal 14,27 Gr 0,00 AGS 19,74 Prot 88,91 HC

Cigrons estofats amb verdures

Carxofes amb patates

Pa integral 1-8

Fruita

27 597 Kcal 24,06 Gr 0,00 AGS 34,71 Prot 53,60 HC

Coliflor amb patates

Heura a la planxa amb verdures 8

Pa integral 1-8

iogurt llimona 2-18

7 663 Kcal 22,24 Gr 0,00 AGS 37,24 Prot 76,37 HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8-13

Seitan amb verdures 1-8-11T

Pa integral 1-8

Fruita

14 480 Kcal 15,51 Gr 0,00 AGS 11,48 Prot 70,31 HC

Crema de pastanaga

Truita de carbassó i patata 3

Enciam i olives negres

Pa integral 1-8

Fruita

21 821 Kcal 16,48 Gr 0,00 AGS 22,55 Prot 143,98 HC

Farfalle al pesto 1-3T-7T-9

Hamburguesa de cigrons

1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T-18T

Enciam i blat de moro

Pa integral 1-8

Fruita

28 610 Kcal 17,17 Gr 0,00 AGS 37,01 Prot 74,93 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Seitan amb verdures 1-8-11T

Pa integral 1-8

Fruita

1 1.125 Kcal 53,56 Gr 0,00 AGS 29,02 Prot 132,63 HC

Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat
1-2-3T-18

Hamburguesa de kale i quinoa 1-8

Patates xips

Pa integral 1-8

iogurt natural 2-18

8 608 Kcal 14,28 Gr 0,00 AGS 22,53 Prot 86,89 HC

Mongetes verdes, patates i pastanaga

Falafel a la jardinera

Pa integral 1-8

iogurt natural 2-18

15 1.234 Kcal 52,20 Gr 0,00 AGS 16,50 Prot 171,14 HC

Amanida de pasta amb tomàquet i blat de moro

Milanesa de formatge vegetal 1-7T-9T

Enciam i llavors de gira-sol 9

Pa integral 1-8

Fruita

22 448 Kcal 11,53 Gr 0,00 AGS 11,00 Prot 76,50 HC

Bròquil amb patates

Tempeh a la planxa amb arròs

Pa integral 1-8

Fruita

29 864 Kcal 46,70 Gr 0,00 AGS 23,76 Prot 81,09 HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva

Truita francesa 3

Enciam i blat de moro

Pa integral 1-8

Fruita

ALÈRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol-luscs 7-Cacauei 8-Soja 9-Fruits Secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 18-Proteïna Llet Vaca 61-Calamar

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.

EN COMPLIMENT AL 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 > 0 = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.

PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 0 = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.

TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.