

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4 235 Kcal 7,75 Gr 0,00 AGS 5,50 Prot 34,64 HC

Crema de carbassó

Truita de patates 3T

Enciam i olives negres

Pa integral 1T-8T

Fruita

11**18** 233 Kcal 9,68 Gr 0,00 AGS 7,72 Prot 26,56 HC

Crema de carbassa i mongeta seca 13T

Truita de patates 3T

Enciam i olives negres

Pa integral 1T-8T

iogurt natural 2T-18T

25 493 Kcal 23,83 Gr 0,00 AGS 16,28 Prot 50,72 HC

Llenties amb arròs 8T

Hamburguesa de coliflor i formatge
1T-2T-3T-12T-18T

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral 1T-8T

Fruita

5 403 Kcal 15,90 Gr 0,00 AGS 10,46 Prot 50,00 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

12 413 Kcal 20,57 Gr 0,00 AGS 16,90 Prot 36,91 HC

Llenties estofades amb verdures 8T

Nuggets de bròquil 1-2-3-13-18

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-8

iogurt natural 2-18

19 244 Kcal 5,03 Gr 0,00 AGS 14,74 Prot 34,60 HC

Arròs amb verdures i tomàquet

Filet de lluç al forn amb all i julivert 4

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-8

Fruita

26 314 Kcal 11,24 Gr 0,00 AGS 17,94 Prot 35,94 HC

Mongetes verdes, patates i pastanaga

Caçó al forn 4-5T-6T

Patates xips

Pa integral 1-8

Fruita

6 336 Kcal 5,42 Gr 0,00 AGS 20,15 Prot 50,88 HCMacarrons amb tomàquet i formatge ratllat
1-2-3T-18

Filet de lluç al forn amb all i julivert 4

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-8

Fruita

13 249 Kcal 5,57 Gr 0,00 AGS 14,84 Prot 34,49 HC

Arròs integral amb tomàquet

Filet de lluç al forn 4

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral 1-8

Fruita

20 299 Kcal 10,26 Gr 0,00 AGS 16,71 Prot 36,29 HC

Cigrons estofats amb verdures

Bacallà amb samfaina 1-4-13T

Pa integral 1-8

Fruita

27 308 Kcal 14,66 Gr 0,00 AGS 21,12 Prot 20,02 HC

Sopa de peix amb patata

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

Salmó al forn 4-13T

Enciam i tomàquet

Pa integral 1-8

iogurt llimona 2-18

7 323 Kcal 11,00 Gr 0,00 AGS 16,42 Prot 39,12 HC

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

Llenguadina arrebossada 1-2-3-4-8T-12T-13-18

Enciam i llavors de carbassa 9

Pa integral 1-8

Fruita

14 240 Kcal 7,75 Gr 0,00 AGS 5,74 Prot 35,16 HC

Crema de pastanaga

Truita de carbassó i patata 3

Enciam i olives negres

Pa integral 1-8

Fruita

21 411 Kcal 8,24 Gr 0,00 AGS 11,28 Prot 71,99 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

28 241 Kcal 4,53 Gr 0,00 AGS 15,29 Prot 34,31 HC

Arròs amb xampinyons i tomàquet

Filet de lluç al forn amb all i julivert 4

Enciam i llavors de gira-sol 9

Pa integral 1-8

Fruita

1 563 Kcal 26,78 Gr 0,00 AGS 14,51 Prot 66,32 HCMacarrons 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

8 396 Kcal 16,87 Gr 0,00 AGS 13,27 Prot 43,02 HC

Amanida russa 2T-3-4-13-18T

Falafel a la jardinera

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral 1-8

iogurt natural 2-18

15 479 Kcal 17,82 Gr 0,00 AGS 24,29 Prot 51,88 HC

Amanida de pasta(amb salsa) 1-3T-4

Salmó al forn 4-13T

Enciam i llavors de gira-sol 9

Pa integral 1-8

Fruita

22 214 Kcal 7,32 Gr 0,00 AGS 13,58 Prot 28,01 HC

Bròquil amb patates

Cuetes de bacallà al forn amb espàrrecs
4-13T

Pa integral 1-8

Fruita

29 432 Kcal 23,35 Gr 0,00 AGS 11,88 Prot 40,55 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-Cacaueu 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 > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.

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

TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.