

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4 609 Kcal 29,00 Gr 0,00 AGS 26,21 Prot 58,85 HC
Crema de carbassó

Tofu amb verdures 8T
Pa integral 1T-8T
Fruita

11

18 540 Kcal 12,54 Gr 0,00 AGS 22,45 Prot 73,79 HC
Crema de carbassa i mongeta seca 13T
Falafel a la jardineria

Pa integral 1T-8T
logurt de soja 1T-8T-9T-13T

25 635 Kcal 12,29 Gr 0,00 AGS 23,21 Prot 102,35 HC

Llenties amb arròs 8T
Carbassa amb patates
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1T-8T
Fruita

5 615 Kcal 14,27 Gr 0,00 AGS 19,72 Prot 88,76 HC
Cigrons amb patata i oli d'oliva

Carxofes amb patates
Pa integral 1-8
Fruita

12 571 Kcal 14,46 Gr 0,00 AGS 28,73 Prot 74,15 HC

Llenties estofades amb verdures 8T

Espinacs amb patates

Enciam i tomàquet
Pa integral 1-8
logurt de soja 1T-8-9T-13

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

6 692 Kcal 16,85 Gr 0,00 AGS 35,99 Prot 91,34 HC
Macarrons amb tomàquet 1-3T

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

27 548 Kcal 22,56 Gr 0,00 AGS 35,34 Prot 41,98 HC

Coliflor amb patates
Heura a la planxa amb verdures 8

Pa integral 1-8
logurt de soja 1T-8-9T-13

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

14 577 Kcal 14,36 Gr 0,00 AGS 13,21 Prot 96,82 HC

Crema de pastanaga

Hamburguesa de cigrons
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T-18T

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 1.002 Kcal 49,31 Gr 0,00 AGS 24,27 Prot 114,08 HC

Macarrons amb tomàquet 1-3T
Hamburguesa de kale i quinoa 1-8
Patates xips
Pa integral 1-8
logurt de soja 1T-8-9T-13

8 583 Kcal 12,53 Gr 0,00 AGS 22,78 Prot 82,25 HC

Mongetes verdes, patates i pastanaga

Falafel a la jardineria
Pa integral 1-8
logurt de soja 1T-8-9T-13

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

29 626 Kcal 22,34 Gr 0,00 AGS 17,99 Prot 81,25 HC

Cigrons amb patata i oli d'oliva
Saltat de verdures
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-8
Fruita

ALÈRGENS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol-luscs 7-Cacauet 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.