

Dilluns

2 766 Kcal 29,82 Gr 0,00 AGS 32,17 Prot 109,32 HC
 Macarrons amb tomàquet **1T-3T**
 Tofu amb verdures **8T**

Pa integral **1T-8T**
 Fruita

9 519 Kcal 21,88 Gr 0,00 AGS 36,49 Prot 42,07 HC
 Crema de espinacs

Seitan amb verdures **1T-8T-11T**

Pa integral **1T-8T**
 Fruita

16 394 Kcal 5,57 Gr 0,00 AGS 17,26 Prot 80,84 HC
 Arròs integral amb tomàquet

Hamburguesa de seitan i xampinyons
1T-8T-11T

Pa integral **1T-8T**
 Fruita

23 874 Kcal 49,50 Gr 0,00 AGS 31,54 Prot 75,15 HC
 Llenties estofades amb verdures **8T**
 Truita francesa **3T**

Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral **1T-8T**
 logurt natural **2T**

30 657 Kcal 27,39 Gr 0,00 AGS 26,83 Prot 87,48 HC
 Arròs amb xampinyons i tomàquet

Tofu amb verdures **8T**

Pa integral **1T-8T**
 Fruita

Dimarts

3 396 Kcal 15,22 Gr 0,00 AGS 9,98 Prot 51,91 HC
 Crema de carbassó
 Truita de patates **3**

Enciam i olives negres
 Pa integral **1-8**
 Fruita

10 502 Kcal 15,51 Gr 0,00 AGS 11,27 Prot 75,81 HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **8-13**
 Truita de patates **3**

Enciam i olives negres
 Pa integral **1-8**
 Fruita

17 799 Kcal 40,77 Gr 0,00 AGS 25,47 Prot 81,47 HC
 Cigrons estofats amb verdures

Nuguets de bròquil **1-2-3-13**

Enciam i tomàquet
 Pa integral **1-8**
 Fruita

24 635 Kcal 21,84 Gr 0,00 AGS 30,42 Prot 85,86 HC
 Arròs amb verdures i tomàquet
 Heura a la planxa amb verdures **8**

Pa integral **1-8**
 Fruita

31 557 Kcal 22,33 Gr 0,00 AGS 19,72 Prot 71,09 HC
 Crema de pastanaga, carbassa i moniato
 Hamburguesa de seitan i xampinyons **1-8-11T**
 Patates xips
 Pa integral **1-8**
 Natilla de vainilla **2-3-13**

Dimecres

4 876 Kcal 28,17 Gr 0,00 AGS 24,54 Prot 151,37 HC
 Arròs amb tomàquet
 Falafel a la jardinera

Patates xips
 Pa integral **1-8**
 logurt natural **2**

11 843 Kcal 19,18 Gr 0,00 AGS 26,83 Prot 143,96 HC
 Pasta amb salsa de carbassa **1-3T**

Hamburguesa de cigrons i pastanaga
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral **1-8**
 logurt natural **2**

18 569 Kcal 17,47 Gr 0,00 AGS 18,05 Prot 100,23 HC
 Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat **1-2-3**

Tempeh a la planxa amb verdures

Pa integral **1-8**
 Fruita

25 717 Kcal 14,42 Gr 0,00 AGS 19,45 Prot 145,70 HC
 Macarrons amb tomàquet **1-3T**
 Hamburguesa de cigrons
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T
 Enciam i blat de moro
 Pa integral **1-8**
 Fruita

Dijous

5 694 Kcal 37,66 Gr 0,00 AGS 29,36 Prot 56,18 HC
 Mongetes seques estofades
 Truita francesa amb formatge **2-3**

Enciam i blat de moro
 Pa integral **1-8**
 Fruita

12

19 407 Kcal 15,23 Gr 0,00 AGS 10,46 Prot 52,95 HC
 Crema de pastanaga

Truita de carbassó i patata **3**

Enciam i olives negres
 Pa integral **1-8**
 Fruita

26 543 Kcal 22,11 Gr 0,00 AGS 38,33 Prot 47,28 HC
 Bròquil amb patates
 Seitan amb verdures **1-8-11T**

Pa integral **1-8**
 Fruita

Divendres

6 499 Kcal 13,31 Gr 0,00 AGS 13,91 Prot 80,62 HC
 Coliflor amb patates
 Hamburguesa de cigrons
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T

Enciam
 Pa integral **1-8**
 Fruita

13 683 Kcal 15,40 Gr 0,00 AGS 28,10 Prot 105,13 HC
 Mongetes verdes, patates i pastanaga

Hamburguesa de llenties i menta
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T
 Enciam
 Pa integral **1-8**
 Fruita

20 667 Kcal 32,91 Gr 0,00 AGS 33,52 Prot 53,08 HC
 Pèsols amb patates

Tofu amb verdures **8**

Pa integral **1-8**
 logurt natural **2**

27 666 Kcal 15,17 Gr 0,00 AGS 27,08 Prot 105,60 HC
 Crema de porros
 Hamburguesa de llenties i menta
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T

Pa integral **1-8**
 Fruita

ALÈRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(inclou lactosa) 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 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.