

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 659 Kcal 24,1 Gr 3,7 AGS 17,7 Prot 86,8 HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga
 Truita paisana **3**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

12


19 582 Kcal 23,7 Gr 4,7 AGS 17,4 Prot 68,4 HC
 Crema de pastanaga
 Truita de patates **3**
 Enciam i olives negres
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 logurt natural **2**

26 625 Kcal 22,9 Gr 3,1 AGS 33,0 Prot 67,5 HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga
 Seitan amb verdures
1-2T-3T-7T-8-9T-10T-12T
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

6 794 Kcal 30,0 Gr 4,4 AGS 23,6 Prot 101,2 HC
 Llenties estofades amb verdures
 Croquetes de espinacs
1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9T-10T-11T-12T-14T
 Enciam i blat de moro
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

13 671 Kcal 21,2 Gr 4,6 AGS 22,8 Prot 95,1 HC
 Arròs integral amb tomàquet **13**
 Truita francesa **3**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 logurt natural **2**

20 666 Kcal 15,8 Gr 2,2 AGS 18,7 Prot 110,9 HC
 Arròs amb verdures i tomàquet **13**
 Hamburguesa de tofu i xampinyons
1T-8-12T
 Enciam i blat de moro
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

27 787 Kcal 24,5 Gr 2,5 AGS 25,1 Prot 110,7 HC
 Llenties estofades amb verdures
 Varetas de verdures **1**
 Patata fornera
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

7 718 Kcal 26,7 Gr 5,2 AGS 19,8 Prot 94,4 HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)
 Truita de carbassó i patata **3**
 Enciam i olives negres
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 logurt natural **2**

14 706 Kcal 22,5 Gr 1,9 AGS 20,5 Prot 100,1 HC
 Cigrons estofats amb verdures
 Varetas de verdures **1**
 Enciam i olives negres
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

21 623 Kcal 23,3 Gr 5,9 AGS 24,9 Prot 75,1 HC
 Bròquil ECO i patata
 Ous al forn amb patates i tomàquet **3**
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

28 943 Kcal 35,2 Gr 9,5 AGS 35,5 Prot 119,0 HC
 Arròs amb xampinyons i tomàquet **13**
 Ous al forn amb beixamel **1-2-3-8T-11T**
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

1 629 Kcal 12,9Gr 1,9 AGS 21,2 Prot 106,6 HC
 Arròs integral amb tomàquet **13**
 Hamburguesa de seitán i pastanaga
1-2T-3T-4T-5T-6T-8-9T-10T-11T-12T
 Enciam i tomàquet
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

8 600 Kcal 22,8Gr 3,1 AGS 16,0 Prot 81,5 HC
 Crema de verdures
 Cigrons amb espinacs saltejats amb all **13**
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

15 562 Kcal 12,1Gr 1,1 AGS 20,2 Prot 84,8 HC
 Coliflor ECO i patata
 Mongetes seques saltejades amb all i julivert **13**
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

22 709 Kcal 25,6Gr 3,2 AGS 34,6 Prot 80,6 HC
 Cigrons estofats amb espinacs
 Tofu a la planxa
1T-2T-3T-4T-7T-8-9T-10T-11T-12T
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

29 862 Kcal 18,8Gr 3,8 AGS 25,5 Prot 148,5 HC
 Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat **1-2-3T-8T-11T**
 Hamburguesa de cigrons
1-2T-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9T-13T
 Enciam i blat de moro
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

2 710 Kcal 15,5 Gr 1,6 AGS 28,5 Prot 113,9 HC
 Crema de carbassó
 Hamburguesa de lleties i menta
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

9 688 Kcal 12,8 Gr 2,1 AGS 26,1 Prot 112,7 HC
 Espaguetis integrals amb salsa de carbassa **1-8T-11T-13**
 Hamburguesa de tofu i xampinyons
1T-8-12T
 Enciam i tomàquet
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

16 937 Kcal 30,0 Gr 7,0 AGS 33,5 Prot 130,2 HC
 Pasta amb salsa a escollir (a elecció)
1-3T-8T-11T
 Sopa de verdures amb pasta(a escollir)
1-2T-3T-4T-5T-8T-10-11T
 Ous al forn amb patates i tomàquet **3**
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

23 476 Kcal 7,4 Gr 1,0 AGS 19,4 Prot 82,5 HC
 Sopa de verdures amb pasta
1-2T-3T-4T-5T-8T-10-11T
 Hamburguesa de seitán i pastanaga
1-2T-3T-4T-5T-6T-8-9T-10T-11T-12T
 Pa integral **1-2T-3T-9T-11T-12T**
 Fruita de temporada

30


Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 101-Llet

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 > 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
 TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.