

### DILLUNS

1

- Mongeta verda amb patates
- Filet de gall d'indi amb Xampinyons

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
668.44kcal - Prot:33.08g - Lip:21.72g - HC:80.90g

### DIMARTS

2

- Amanida de pasta
- Lluç al forn amb herbes provençals i amanida d'enciam i blat de moro

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
682.81kcal - Prot:44.83g - Lip:20.65g - HC:73.28g

### DIMECRES

3

- Cigrons guisats amb verdures
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives

· Pa del dia  
· Iogurt natural La Fageda  
726.95kcal - Prot:37.07g - Lip:26.10g - HC:94.18g

### DIJOUS

4

- Crema de carabassó
- Llonganissa de porc amb salsa de tomàquet

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
563.33kcal - Prot:21.95g - Lip:19.30g - HC:74.47g

### DIVENDRES

5

- Arròs caldos amb verdures y pollastre
- Fogonero al allet amb amanida d'enciam

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
553.37kcal - Prot:37.62g - Lip:14.54g - HC:63.81g

8

- Llenties estofades amb verdures
- Pit de pollastre rostit amb amanida d'enciam i blat de moro

· Pa del dia  
· Iogurt natural La Fageda  
554.40kcal - Prot:31.72g - Lip:19.03g - HC:64.39g

9

- Vichyssoise
- Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
555.94kcal - Prot:23.06g - Lip:12.52g - HC:84.82g

10

- Macarrons amb salsa de tomata
- Filet de vedella amb juliana de verdures i patates

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
653.50kcal - Prot:37.76g - Lip:20.49g - HC:70.64g

11

- Arròs tres delícies
- Lluç amb salsa marinera

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
532.84kcal - Prot:24.62g - Lip:9.87g - HC:82.61g

12

- Coliflor i bròquil saltejat amb ceba i all
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
575.48kcal - Prot:17.50g - Lip:25.68g - HC:69.32g

15

**FESTIU**

16

- Mongeta blanca arrossera amb verdures
- Daus de gall d'indi amb tomata

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
537.25kcal - Prot:27.28g - Lip:12.40g - HC:73.94g

17

- Fideuà de la costa amb fideus
- Filet de lluç amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i tomata

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
569.53kcal - Prot:29.66g - Lip:20.66g - HC:65.59g

18

- Amanida russa (sense maionesa)
- Rostit de pollastre al forn amb fines herbes i amanida d'enciam

· Pa del dia  
· Iogurt natural La Fageda  
563.54kcal - Prot:20.59g - Lip:25.26g - HC:59.25g

19

- Pèsols amb patates saltejades amb ceba
- Truita de patata y carabassó amb amanida d'enciam i blat de moro

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
624.80kcal - Prot:22.71g - Lip:14.38g - HC:97.32g

22

- Mongeta verda amb patates
- Contra-cuixa de pollastre al wok de verdures

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
874.38kcal - Prot:56.06g - Lip:27.44g - HC:94.01g

23

- Amanida de pasta
- Lluç al forn al llimó amb amanida de d'enciam

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
552.86kcal - Prot:18.53g - Lip:20.93g - HC:69.03g

24

- Cigrons estofats amb ou dur
- Llom amb salsa de ceba

· Pa del dia  
· Iogurt natural La Fageda  
685.48kcal - Prot:30.65g - Lip:31.72g - HC:65.30g

25

- Arròs amb salsa de bolets
- Fogonero al allet amb salsa de tomata

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
538.96kcal - Prot:21.27g - Lip:11.17g - HC:85.30g

26

- Crema de verdures
- Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i pastanaga

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
454.71kcal - Prot:25.40g - Lip:18.05g - HC:46.98g

29

- Espirals integrals a la italiana amb formatge ratllat
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
549.18kcal - Prot:17.45g - Lip:17.43g - HC:75.85g

30

- Llenties estofades
- Pollastre al forn amb amanida d'enciam

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
689.75kcal - Prot:41.82g - Lip:18.32g - HC:79.23g

31

- Arròs a l'hortelana (pebrot verd, vermell, cigrons i pastanaga)
- Fogonero amb picada d'all i julivert amb aminada d'enciam i pastanaga

· Pa del dia  
· Fruita (la poma i pera són de P.I.)  
540.54kcal - Prot:24.77g - Lip:11.99g - HC:79.51g

**ECOLÒGICS:** Dos cops a la setmana pasta, arròs, llegums o verdures  
**PROXIMITAT:** Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.  
**PRODUCCIÓ INTEGRADA:** Oli d'oliva i fruita

Dietista-Nutricionista: Irene Ríos Arias  
Núm. Col·legiada: CAT000343