



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
		1 <b>FESTIU</b>	2 Arròs amb tomàquet Llom a la planxa amb enciam i olives Pera	3 Llenties ecològiques estofades Filet de bacallà al forn amb ceba Poma	CAL: 1177 PT: 60 g HC: 126 g LIP: 47 g
6 Arròs saltejat amb verdures Filet de lluç al forn amb patates al forn iogurt de proximitat	7 Cigrons ecològics estofats Pit de pollastre a la planxa amb blat de moro i olives Plàtan	8 Crema de carbassa Llom a la planxa amb amanida d'enciam Kiwi	9 Sopa de galets sense gluten Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet Poma	10 Patates estofades amb verdures Truita de formatge amb amanida d'enciam Pera	Valor nutricional: CAL: 2571 PT: 120 g HC: 264 g LIP: 114 g
13 Mongeta verda i patata saltejada amb pernil cuit Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam Taronja	14 Sopa de verdures amb pasta sense gluten Truita de patates naturals amb pastanaga i blat de moro Poma	15 Llenties ecològiques estofades Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam iogurt de proximitat	16 <b>JORNADA CATALANA</b> Trinxat de la Cerdanya Fricandó de vedella amb bolets (sense gluten) Crema de vainilla	17 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb verdures Pera	Valor nutricional: CAL: 2676 PT: 115 g HC: 248 g LIP: 135 g
20 Macarrons sense gluten a la carbonara Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet Plàtan	21 Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures Llom a la planxa amb enciam i pastanaga iogurt de proximitat	22 Arròs amb tomàquet Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet i olives Pera	23 Crema de carbassó Pizza (sense gluten) de pernil dolç i formatge Kiwi	24 Escudella Pilota, patates i cigrons Pinya en almívar	Valor nutricional: CAL: 3367 PT: 159 g HC: 344 g LIP: 150 g
27 Llenties ecològiques estofades Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam iogurt de proximitat	28 Mongeta verda amb patata Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet Mandarina	29 Sopa de pasta sense gluten Carn magra al forn amb verdures Poma	30 <b>FESTIU</b>		Valor nutricional: CAL: 1314 PT: 77 g HC: 128 g LIP: 96 g

Menús elaborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar proporcionada per la Generalitat de Catalunya.

\* Tots els plats específics estan preparats sense gluten