



Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i Dietètica. Col·legiada nº CAT001125

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | Valor nutricional: |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | CAL: PT: HC: LIP: |
| 8 Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam Fruita de temporada | 9 Mongetes blanques ecològiques estofades Contraeix de pollastre a la planxa amb enciam i olives logurt de proximitat | 10 Crema de pastanaga Filet de bacallà al forn amb patates xips Fruita de temporada | 11 Fideuà Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | 12 Mongeta verda amb patata Pit de pollastre amb salsa de formatge Fruita de temporada | Valor nutricional: CAL: 2843 PT: 124 g HC: 300 g LIP: 126 g |
| 15 Macarrons integrals amb tomàquet i formatge Filet de lluç a la romana amb amanida d'enciam Fruita de temporada | 16 Cigrons ecològics estofats amb espinacs frescos Pernilet de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | 17 Arròs amb pastanaga Estofat de tonyina amb patata logurt de proximitat | 18 Crema de carbassó Trita de patates amb tomàquet amanit Fruita de temporada | 19 Patates i pèsols Mandonguilles de vedella amb xampinyons Fruita de temporada | Valor nutricional: CAL: 3350 PT: 134 g HC: 314 g LIP: 172 g |
| 22 Mongeta verda, patata i pastanaga Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | 23 Sopa de pasta ecològica Trita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt de proximitat | 24 Arròs amb tomàquet Filet de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | 25 Llenties ecològiques amb arròs integral Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada | 26 Trinxat de la Cerdanya Rodó de vedella amb bolets Fruita de temporada | Valor nutricional: CAL: 2869 PT: 112 g HC: 276 g LIP: 143 g |
| 29 Arròs a la cassola amb verdures Filet de bacallà a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | 30 Patates a la marinera Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam logurt de proximitat | 31 Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures Contraeix de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada | | | Valor nutricional: CAL: 1667 PT: 82 g HC: 180 g LIP: 68 g |