

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	28	29	30	01
<p>Revisat per Laia Tomelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CA7001125</p>		<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i></p>		<p>FESIU</p>
04	05	06	07	08
Vichyssoise amb crostons	Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives	Coliflor al vapor amb patates	Macarrons a la carbonara	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)
Salsitxes al forn/planxa	Pernilets de pollastre al forn	Truita de tonyina	Saltat de cigrons al toc suau de curri	Seitons arrebossats
Enciam i blat de moro	Carbassó al forn	Amanida de col amb pastanaga	-	Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
Kcal: 669,651 prot (g): 23,518 lip (g): 29,29 hc (g): 72,716	Kcal: 592,232 prot (g): 39,497 lip (g): 22,076 hc (g): 52,083	Kcal: 572,526 prot (g): 29,3 lip (g): 27,103 hc (g): 48,796	Kcal: 755,01 prot (g): 27,489 lip (g): 21,758 hc (g): 104,252	Kcal: 756,95 prot (g): 26,514 lip (g): 27,903 hc (g): 97,681
11	12	13	14	15
Mongetes amb patates	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb patates	Llenties estofades	JORNADA HORI/CUL/ORA Verdipasta (espaguetis integrals, nata, espinacs)
Truita	Vedella a la jardineria	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Nuggets de peix	Salmó al forn/planxa
Rodes de tomàquet i olives negres	-	Enciam i blat de moro	-	Enciam i remolatxa
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca
Kcal: 643,799 prot (g): 25,261 lip (g): 27,942 hc (g): 64,957	Kcal: 595,566 prot (g): 34,979 lip (g): 14,589 hc (g): 76,823	Kcal: 690,941 prot (g): 39,47 lip (g): 24,007 hc (g): 72,728	Kcal: 570,327 prot (g): 28,048 lip (g): 13,722 hc (g): 76,422	Kcal: 675,603 prot (g): 28,466 lip (g): 27,549 hc (g): 73,285
18	19	20	21	22
Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives	Espirals amb salsa de formatge	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Purè de patata casolà gratinat amb formatge	
Gall d'indi.	Peix carboner al forn/planxa	Croquetes de carn d'olla fregides	Pernilets de pollastre a la llimona	
-	Samfaina	Enciam i remolatxa	Tomàquet amanit amb orenga	
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	
Kcal: 784,11 prot (g): 25,463 lip (g): 17,551 hc (g): 127,469	Kcal: 680,03 prot (g): 31,082 lip (g): 22,702 hc (g): 82,86	Kcal: 558,111 prot (g): 13,9 lip (g): 17,792 hc (g): 79,37	Kcal: 740,754 prot (g): 39,466 lip (g): 32,538 hc (g): 67,439	
25	26	27	28	29
	Llenties estofades amb carbassa	Mongetes tendres amb patates al vapor	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro	Espaguetis aglio-olio
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Truita de patata i ceba	Pizza	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Lluç a l'andalusa casolà fregit
	Enciam i blat de moro	-	Rodes de tomàquet i olives negres	Enciam i pastanaga
	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
	Kcal: 647,541 prot (g): 23,973 lip (g): 19,536 hc (g): 85,884	Kcal: 603,897 prot (g): 22,043 lip (g): 16,509 hc (g): 83,499	Kcal: 677,063 prot (g): 35,405 lip (g): 26,808 hc (g): 68,873	Kcal: 576,24 prot (g): 26,239 lip (g): 14,798 hc (g): 81,272