

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27

*Mongetes tendres amb patates al vapor
Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam,
tomàquet i pastanaga
Fruita fresca i Pa blanc/integral
503,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:14,3g - HC:53,4g
AGS:2,1g - Sucre:20,0g - Sal:1,6g*

28

*Llenties ECO amb patates i pastanaga
Salsitxes amb samfaina
Fruita fresca ECO i Pa blanc/integral
721,1Kcal - Prot:30,5g - Lip:31,9g - HC:72,4g
AGS:7,9g - Sucre:23,5g - Sal:3,9g*

29

*"Ensaladilla" russa
Pollastre al forn amb amanida d'enciam, blat
de moro i olives
Fruita fresca i Pa blanc/integral
687,6Kcal - Prot:35,8g - Lip:36,2g - HC:51,0g
AGS:7,2g - Sucre:18,1g - Sal:2,5g*

30

*Fideuà de marisc (pasta ECO)
Trita de carbassó amb amanida d'enciam
Fruita fresca i Pa blanc/integral
684,6Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,7g - HC:86,5g
AGS:9,9g - Sucre:23,1g - Sal:1,5g*

01

*Arròs ECO amb tomàquet
Estofat de vedella en salsa i xampinyons
Gelati i Pa blanc/integral
598,9Kcal - Prot:16,8g - Lip:17,9g - HC:87,0g
AGS:2,8g - Sucre:19,0g - Sal:1,9g*

04

*Llenties ECO estofades
Trita francesa amb amanida d'enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita fresca i Pa blanc/integral
624,3Kcal - Prot:34,4g - Lip:20,2g - HC:76,1g
AGS:5,7g - Sucre:25,2g - Sal:1,8g*

05

*Amanida d'arròs ECO amb blat de moro,
tonyina i gall dindi
Carn magra amb amanida d'enciam,
tomàquet i olives
Fruita fresca i Pa blanc/integral
719,2Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,4g - HC:52,1g
AGS:11,4g - Sucre:16,6g - Sal:4,2g*

06

*Mongetes verdes amb patata al vapor
Nuggets de pollastre amb amanida de
tomàquet
Fruita fresca ECO i Pa blanc/integral
593,7Kcal - Prot:15,8g - Lip:24,9g - HC:71,2g
AGS:4,8g - Sucre:22,6g - Sal:2,0g*

07

*Sopa d'au amb pasta ECO
Lluç al forn amb amanida d'enciam,
pastanaga i olives
logurt i Pa blanc/integral
658,0Kcal - Prot:28,2g - Lip:30,8g - HC:63,7g
AGS:8,4g - Sucre:22,2g - Sal:3,8g*

08

*Macarrons ECO amb tomàquet
Botifarra a la planxa amb amanida
Fruita fresca i Pa blanc/integral
532,5Kcal - Prot:25,8g - Lip:13,4g - HC:73,4g
AGS:2,2g - Sucre:18,9g - Sal:2,2g*

11

*Llenties ECO estofades
Hamburguesa a la planxa amb ceba
caramel·litzada
Fruita fresca i Pa blanc/integral
848,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:44,7g - HC:82,8g
AGS:3,9g - Sucre:50,1g - Sal:2,2g*

12

*"Ensaladilla" russa
Lluç a l'andalusa amb amanida de tomàquet
Fruita fresca ECO i Pa blanc/integral
573,6Kcal - Prot:32,7g - Lip:14,8g - HC:71,6g
AGS:2,2g - Sucre:19,2g - Sal:1,6g*

13

*Amanida de pasta ECO
Gall dindi amb verdures
Fruita fresca i Pa blanc/integral
971,3Kcal - Prot:24,0g - Lip:21,0g - HC:89,3g
AGS:8,9g - Sucre:24,1g - Sal:2,7g*

14

*Sopa d'au amb fideus ECO
Trita de patata i ceba amb amanida
d'enciam, tomàquet i blat de moro
logurt i Pa blanc/integral
652,0Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,5g - HC:78,6g
AGS:6,2g - Sucre:25,3g - Sal:3,6g*

15

*Arròs ECO amb tomàquet
Varetes de peix amb amanida d'enciam i
pastanaga
Fruita fresca i Pa blanc/integral
664,9Kcal - Prot:15,8g - Lip:19,8g - HC:102,5g
AGS:4,8g - Sucre:19,4g - Sal:2,5g*

18

*Tallarines ECO napolitana
Trita amb formatge i amanida d'enciam, blat
de moro i olives
Fruita fresca i Pa blanc/integral
674,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:27,5g - HC:75,0g
AGS:8,2g - Sucre:19,5g - Sal:2,6g*

19

*Crema de carbassa
Llonza a la planxa amb amanida de
tomàquet
Fruita fresca ECO i Pa blanc/integral
663,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:33,2g - HC:56,2g
AGS:11,8g - Sucre:26,2g - Sal:1,5g*

20

*Verdura tricolor a l'oli d'all
Filet de pollastre arrebossat amb enciam, blat
de moro i olives
Fruita fresca i Pa blanc/integral
650,8Kcal - Prot:34,4g - Lip:25,8g - HC:65,1g
AGS:5,4g - Sucre:23,7g - Sal:1,9g*

21

*Mongetes blanques estofades
Vedella a la jardinera
Gelati i Pa blanc/integral
720,7Kcal - Prot:40,9g - Lip:27,3g - HC:69,9g
AGS:10,8g - Sucre:23,9g - Sal:1,8g*

22

*Arròs ECO amb tomàquet
Lluç a la biscaïna
Fruita fresca i Pa blanc/integral
538,9Kcal - Prot:25,5g - Lip:11,2g - HC:81,7g
AGS:2,0g - Sucre:17,9g - Sal:1,4g*

25

*Llenties ECO amb verdures
Trita francesa amb amanida d'enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita fresca i Pa blanc/integral
670,2Kcal - Prot:30,1g - Lip:29,4g - HC:70,1g
AGS:7,9g - Sucre:18,6g - Sal:2,1g*

26

*Crema de carbassa
Cuixetes de pollastre al forn amb pebrots
verds fregits
Fruita fresca i Pa blanc/integral
576,7Kcal - Prot:33,1g - Lip:25,9g - HC:49,6g
AGS:5,4g - Sucre:21,2g - Sal:1,6g*

27

*Mongetes verdes amb patata al vapor
Mandonguilles amb salsa
Fruita fresca ECO i Pa blanc/integral
680,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:33,1g - HC:64,3g
AGS:1,2g - Sucre:20,5g - Sal:1,1g*

28

*Arròs ECO amb tomàquet
Cap de llong amb amanida d'enciam,
pastanaga i olives
logurt i Pa blanc/integral
725,4Kcal - Prot:38,0g - Lip:25,9g - HC:83,4g
AGS:7,8g - Sucre:23,4g - Sal:2,4g*

29

*Amanida de pasta ECO amb tonyina, blat de
moro, tomàquet i gall dindi
Filet de lluç arrebossat amb amanida
d'enciam, blat de moro i pastanaga
Fruita fresca i Pa blanc/integral
642,9Kcal - Prot:32,5g - Lip:21,4g - HC:75,9g
AGS:3,5g - Sucre:18,5g - Sal:2,5g*