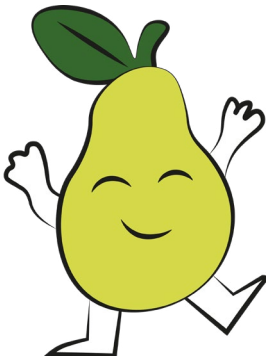
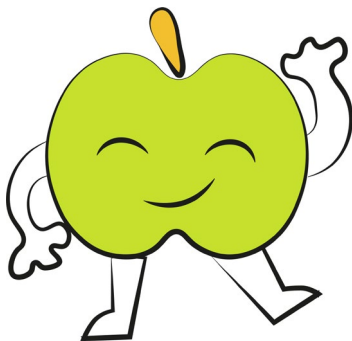


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------



Projecte
educatiu

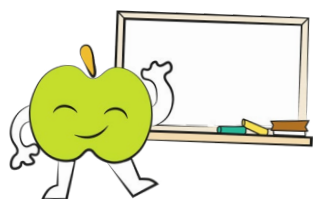


Sostenibilitat



Recomanacions
nutricionals

21 FESTIU	22 Prt. 14 HC. 110 Lip. 26 KCal. 601 Arròs amb tomàquet Croquetes de carn d'olla Enciam i pastanaga Fruita del temps Verdura/peix+patata/làctic	23 SANT JORDI Sopa de lletres Pernilets de pollastre al forn amb canyella Enciam i cogombre Pastís de Sant Jordi Amanida/Prot.vegetal/Fruita	24 Prt. 25 HC. 82 Lip. 15 KCal. 551 Macarrons amb albergínia Lluç amb salsa verda Fruita del temps Amanida/Au+verdura/Làctic	25 Prt. 21 HC. 74 Lip. 33 KCal. 566 Llenties guisades Truita de carbassó Enciam i olives Fruita del temps Verdura/Porc+cereal/làctic
28 Prt. 27 HC. 82 Lip. 34 KCal. 517 Bajoques amb patata Llonganissa Fesols saltats guarnició Fruita del temps ...i per la nit: Amanida/Au+cereal/làctic	29 Prt. 43 HC. 75 Lip. 71 KCal. 580 Espirals amb salsa de formatge Filet de verat Amb samfaina Fruita del temps Amanida/porc+patata/làctic	30 Prt. 27 HC. 82 Lip. 30 KCal. 599 Cigrons amb verdura Hamburguesa coliflor i formatge Enciam i tomàquet iogurt natural amb dàtil Verdura/au+amanida/fruïta		

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 FESTIU	2 Prt. 23 HC. 74 Lip. 21 KCal. 554 Paella de verdures Pollastre al forn amb romaní Enciam i cogombre Fruita del temps Amanida/prot.vegetal/làctic
5 Prt. 49 HC. 85 Lip. 29 KCal. 576 Llenties amb xoriço Lluç al forn amb all i julivert Enciam i pastanaga Fruita del temps	6 Prt. 18 HC. 66 Lip. 36 KCal. 547 Macarrons amb verdura Truita francesa Enciam i olives logurt natural	7 Prt. 28 HC. 77 Lip. 12 KCal. 506 Sopa d'au amb fideus Pollastre a la farigola Amb patata panadera Fruita del temps	8 Prt. 21 HC. 80 Lip. 25 KCal. 624 Coliflor amb patata Calamars arrebossats Enciam y soja germinada Fruita del temps	9 Prt. 18 HC. 90 Lip. 14 KCal. 533 Arròs amb tomàquet Rodó de gall dindi amb poma Fruita del temps
 ...i per la nit: Verdura/au+patata/làctic	Verdura/peix+amanida/fruïta	Amanida/prot.vegetal/làctic	Verdura/porc+llegums/làctic	Amanida/ou+patata/làctic
12 Prt. 45 HC. 88 Lip. 49 KCal. 658 Espaguetis al pesto d'espínacs Salmó a la taronja Amb pastanaga Fruita del temps	13 Prt. 25 HC. 59 Lip. 19 KCal. 503 Purè de porro Pernillets de pollastre amb allada Enciam i tomàquet Fruita del temps	14 Prt. 13 HC. 88 Lip. 33 KCal. 693 Arròs amb hortalisses Truita de carbassó Enciam i olives Fruita del temps	15 Prt. 30 HC. 78 Lip. 53 KCal. 698 Fesols amb pebrot i pastanaga Llonganissa Enciam i blat de moro logurt natural	16 Prt. 20 HC. 67 Lip. 21 KCal. 525 Bajoques amb patata Mandonguilles de soja salsa de tomàquet Fruita del temps
 per la nit: Amanida/prot.vegetal/làctic	Llegums/ou+amanida/làctic	Verdura/peix+patata/làctic	Verdura/au+amanida/fruïta	Amanida/vedella+verdura/fruïta
19 Prt. 32 HC. 70 Lip. 12 KCal. 501 Minestra de verdures Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps	20 Prt. 21 HC. 79 Lip. 15 KCal. 515 Arròs amb tomàquet Lluç amb salsa verda Fruita del temps	21 Prt. 31 HC. 74 Lip. 25 KCal. 631 Cigrons amb carbassó Truita de pernil dolç Enciam y soja germinada logurt natural	22 Prt. 12 HC. 79 Lip. 28 KCal. 594 Llacets amb olives negres, alfàbrega i tomàquet Bunyols de bacallà Enciam i cogombre Fruita del temps	23 TAULA DESCOBERTA DE LES INFUSIONS Amanida de patata Aletes de pollastre marinades Enciam i blat de moro Fruita del temps
 per la nit: Amanida/ou+cereal/làctic	Amanida/porc+verdura/làctic	Amanida/au+verdura/fruïta	Verdura/prot.vegetal/làctic	Amanida/Prot.vegetal/Fruïta
26 Prt. 29 HC. 127 Lip. 26 KCal. 633 Purè de carbassó Fideus a la cassola Fruita del temps	27 Prt. 27 HC. 54 Lip. 20 KCal. 508 Bròquil amb patates i pastanaga Pernillets de pollastre al forn amb canyella Enciam i tomàquet Fruita del temps	28 Prt. 49 HC. 68 Lip. 60 KCal. 580 Llenties guisades Filet de verat Salsa marinera Fruita del temps	29 Prt. 16 HC. 76 Lip. 49 KCal. 602 Arròs amb quinoa i endamame Hamburguesa coliflor i formatge Enciam i pebrot Fruita del temps	30 Prt. 20 HC. 91 Lip. 23 KCal. 646 Escudella barrejada vegetal amb cigrons Truita de patata amb ceba Enciam i olives logurt natural
 per la nit: Amanida/prot.vegetal/làctic	Cereal/ou+amanida/làctic	Amanida/porc+verdura/làctic	Verdura/au+patata/làctic	Amanida/peix+verdura/làctic



Projecte
educatiu

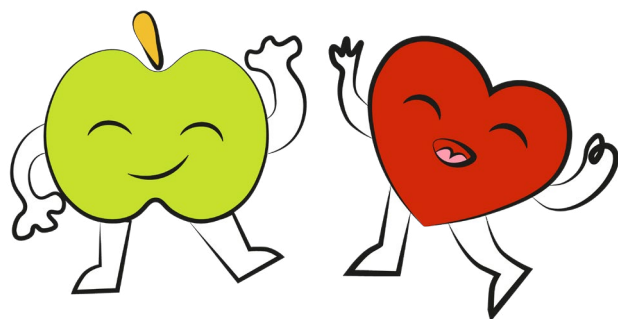


Sostenibilitat



Recomanacions
nutricionals

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Prt. 29 HC. 52 Lip. 14 KCal. 535 Bajoques amb patata Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps ☾ per la nit: Amanida/prot.vegetal/làctic	3 Prt. 15 HC. 90 Lip. 32 KCal. 697 Macarrons bolonyesa vegetal Croquetes d'espínacs Enciam i pastanaga Fruita del temps Verdura/peix+patata/làctic	4 Prt. 35 HC. 90 Lip. 30 KCal. 540 Fesols amb verdures Truita de formatge Enciam y soja germinada Fruita del temps Amanida/au+cereal/làctic	5 Prt. 30 HC. 84 Lip. 27 KCal. 679 Arròs amb xampinyons Bacallà al forn Amb samfaina Fruita del temps Amanida/porc+patata/làctic	6 JORNADA GATRNONÒMICA DEL SAHARA Cuscus amb verdures Estofat de pollastre sahrauí logurt natural amb mel Amanida/ou+cereal/fruïta
9 Prt. 40 HC. 99 Lip. 31 KCal. 612 Espirals gratinats Lluç al forn amb all i julivert Enciam i blat de moro Fruita del temps ☾...i per la nit: Verdura/ou+patata/làctic	10 Prt. 40 HC. 70 Lip. 25 KCal. 659 Vichissoise Estofat de gall dindi amb Fruita del temps Amanida/prot.vegetal/làctic	11 Prt. 16 HC. 74 Lip. 43 KCal. 529 Paella de verdures Truita francesa Enciam i cogombre logurt natural Verdura/porc+amanida/làctic	12 Prt. 42 HC. 107 Lip. 21 KCal. 550 Cigrons guisats Llom rostit Salsa de poma i ceba Fruita del temps Amanida/au+verdura/làctic	13 Prt. 23 HC. 39 Lip. 26 KCal. 471 Amanida russa Cuixa de pollastre al forn Enciam i pebrot Fruita del temps Cereal/peix+amanida/làctic
16 Prt. 20 HC. 78 Lip. 30 KCal. 655 Llenties guisades Truita de patata amb ceba Enciam i olives Fruita del temps ☾ per la nit: Verdura/peix+amanida/làctic	17 Prt. 21 HC. 90 Lip. 41 KCal. 553 Arròs amb tomàquet Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita del temps Amanida/ou+verdura/làctic	18 Prt. 23 HC. 55 Lip. 10 KCal. 486 Bajoques amb patata Pollastre a la llimona Enciam i pastanaga Fruita del temps Cereal/prot.vegetal/làctic	19 Prt. 21 HC. 116 Lip. 47 KCal. 600 Amanida de pasta Filet d'abadejo arrebossat Enciam i llavors Fruita del temps Verdura/porc+patata/làctic	20 FINAL DE CURS Pica-pica Pizza amb pernil i formatge Gelat de maduixa Amanida/au+verdura/fruïta



**VACANCES
D'ESTIU!**

