

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 Llenties estofades amb verdures 1T
Truita de patates casolana 3
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

6 Sopa de brou amb arròs 9
Estofat de carn magra a la jardineria
Patata dau
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

7 Crema de carabassó, patata i ceba
Cigrons amb cuscús i verdures 1-6T-10T
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

1 Cigrons estofats amb verdures
Capçada de porc rostida
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

2 Arròs amb carbonara vegetal 7-12T
Lluç amb picada d'all i julivert 2T-4-14T
Patata dau
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

Kcal: 767 Lip: 35.02 Prot: 36.13 HC: 75.04

Kcal: 668 Lip: 21.39 Prot: 21.18 HC: 95.56

12 

13 Crema de carabassa
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties 1-3T-6T-10T
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

14 Sopa d'au amb pasta fina 1-3T-6T-9-10T
Estofat de gall dindi a la jardineria
Arròs saltat
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

15 Arròs amb tomàquet
Truita de tonyina casolana 3-4
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

16 Cigrons estofats amb verdures
Lluç amb samfaina 2T-4-9T-14T
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

19 Arròs integral a la camperola 12T
Truita de pernil dolç casolana 3
Amanida d'enciam i sèsam 11
logurt Natural i Pa Integral 1-7-11T

20 Vichyssoise 7
Cigrons saltats amb verdures
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

21 Llenties estofades amb verdures 1T
Pollastre al forn amb poma
Daus de pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

22 Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva
Cua de rap a l'andalusa 1-4-6T-10T
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

23  JORNADA GASTRONÒMICA: México
Nachos amb pico de gallo i guacamole 1-6T-7-10T
Xili amb carn 6-12
Arròs blanc
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

26 Arròs integral alla Norma 7
Truita vegana de cigró i patata 1T-6T-8T-11T
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

27 Sopa d'au amb pasta fina 1-3T-6T-9-10T
Pollastre al curri
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

28 Bullit de bròquil i patata
Truita de carabassa i ceba casolana 3
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

29 Llenties estofades amb verdures 1T
Palometa a l'andalusa 1-2T-4-6T-10T-14T
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita Variada i Pa Integral 1-7T-11T

30  MENÚ DE LA CASTANYADA
Crema de carabassa, moniato i patata
Mandonguilles amb sípia 6-12-14
Natilles de xocolata i castanya casolanes 7

Kcal: 819 Lip: 34.25 Prot: 31.29 HC: 95.84

Kcal: 711 Lip: 23.17 Prot: 23.66 HC: 101.53

Kcal: 697 Lip: 22.96 Prot: 38.50 HC: 85.05

Kcal: 614 Lip: 17.56 Prot: 27.68 HC: 87.79

Kcal: 925 Lip: 27.70 Prot: 28.14 HC: 138.37

Kcal: 717 Lip: 25.02 Prot: 14.61 HC: 106.65

Kcal: 606 Lip: 24.33 Prot: 29.22 HC: 66.94

Kcal: 584 Lip: 21.71 Prot: 21.27 HC: 75.62

Kcal: 724 Lip: 21.48 Prot: 39.29 HC: 94.21

Kcal: 743 Lip: 36.10 Prot: 21.95 HC: 73.11

mediterrànea

LA FRUITA DE TEMPORADA OFERIDA SERÀ: plàtan, pera, poma, taronja, mandarina, pinya
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidee Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos

Darrere de cada plat...

Tradició, cultura,
origens

Aliments
saludables

Nutrients

Energia

Sostenibilitat

Salut

Moment per
compartir

Moment per
gaudir

Persones

Educació

Normatives



SI HAS DINAT...

PASTA/ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + OU
VERDURA + CARN
VERDURA + PEIX
VERDURA + OU
FRUITES / Làctic

...HAURIES DE SOPAR

VERDURA + PEIX / OU / LLEGUMS
VERDURA + CARN / OU / LLEGUMS
VERDURA + PEIX / CARN / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / OU
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN / OU
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / CARN
FRUITES / Làctic

mediterrànea



Escaneja el nostre codi
QR o clica aquí per
descobrir què hi ha
darrere de cada plat



Observacions
