



# BASAL OCTUBRE



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



575 Kcal 27 Gr 28 Prot 55 HC **1**

740 Kcal 23 Gr 23 Prot 112 HC **2**

679 Kcal 29 Gr 24 Prot 78 HC **3**

Sopa de pollastre i verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-10**  
Pollastre al forn **-10T**  
Amanida variada  
-Pa integral-  
Iogurt natural **2**

Lenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) **-1T-10T**  
Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**  
Amanida variada  
-Pa integral-  
Fruita del temps

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**  
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**  
Xampinyons a l'allet **-10T**  
-Pa integral-  
Fruita del temps

668 Kcal 25 Gr 25 Prot 88 HC **6**

531 Kcal 29 Gr 24 Prot 42 HC **7**

726 Kcal 39 Gr 17 Prot 77 HC **8**

656 Kcal 27 Gr 24 Prot 81 HC **9**

728 Kcal 27 Gr 20 Prot 98 HC **10**

Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**  
Trita de formatge **-2-3**

Coliflor amb patata a l'allet

Crema de carabassa ecològica i cigrons **-10**

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) **-10T**  
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

Amanida variada  
-Pa integral-  
Fruita del temps

Estofat de gall dindi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

-Pa integral-  
Fruita del temps

Lasanya casolana de verdures amb beixamel vegetal **1-2-3-8T-9-11T**  
Amanida variada  
-Pa integral-  
Fruita del temps

Amanida variada  
-Pa integral-  
Iogurt natural **2**

Tomàquet al forn a la provençal  
-Pa integral-  
Fruita del temps

697 Kcal 28 Gr 15 Prot 95 HC **13**

674 Kcal 28 Gr 19 Prot 87 HC **14**

630 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC **15**

626 Kcal 29 Gr 26 Prot 61 HC **16**

634 Kcal 28 Gr 28 Prot 65 HC **17**

Crema de porro ecològic i patata **-10**  
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-1-3T-8T-10T-11T**

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)  
Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) **-2-8-10T**

Arròs caldós amb bolets **-10T**  
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Mongetes blanques estofada (ceba, all i pebrot)  
Trita francesa **-3**

Bledes amb patata **-13**  
Pollastre al forn **-10T**

Amanida variada  
-Pa integral-  
Fruita del temps

Cogombre amanit  
-Pa integral-  
Fruita del temps

Amanida variada  
-Pa integral-  
Iogurt natural **2**

Amanida variada  
-Pa integral-  
Fruita del temps

Pèsols a l'allet  
-Pa integral-  
Fruita del temps

646 Kcal 29 Gr 22 Prot 75 HC **20**

618 Kcal 32 Gr 22 Prot 60 HC **21**

693 Kcal 30 Gr 22 Prot 85 HC **22**

768 Kcal 33 Gr 22 Prot 95 HC **23**

652 Kcal 27 Gr 28 Prot 74 HC **24**

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) **-2-3-7T-9-10T-11T-13T**  
Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**

Bròquil amb patata al vapor **-10T-13**

Crema de carabassó ecològic i porro **-10**

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-10T**

Espivals amb salsa d'espinaçs (espinaçs, ceba i llet) **-1-2-8T-11T**

Patata dau  
-Pa integral-  
Fruita del temps

Botifarra de porc al forn **-13**

Trita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) **-1-2T-3-9T-12T**  
Amanida variada  
-Pa integral-  
Fruita del temps

Pollastre al forn **-10T**

Poma i ceba  
-Pa integral-  
Fruita del temps

Amanida variada  
-Pa integral-  
Iogurt natural **2**

709 Kcal 26 Gr 16 Prot 101 HC **27**

701 Kcal 28 Gr 28 Prot 83 HC **28**

777 Kcal 25 Gr 23 Prot 114 HC **29**

553 Kcal 31 Gr 20 Prot 41 HC **30**

**31**

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Hamburguesa de coliflor **-1-2-3-12**

Espaguetis a la carbonara (bacó i beguda vegetal) **-1-8-11T**  
Estofat de vedella a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Lenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T**  
Trita de carabassó **-3**

Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato **-10**  
Pollastre arrebossat

Patates fregides **-13**  
-Pa integral-  
Castanyes i panellets

Edamame al vapor **-8**  
-Pa integral-  
Fruita del temps

-Pa integral-  
Fruita del temps

Amanida variada  
-Pa integral-  
Fruita del temps

