



SENSE PORC OCTUBRE



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

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

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

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

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

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
-Pa integral-
Fruita del temps

713 Kcal 30 Gr 25 Prot 88 HC **6**

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Trita de formatge **-2-3**

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC **7**

Coliflor amb patata a l'allet

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

-Pa integral-
Fruita del temps

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

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

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

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

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

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

10

FESTIU

673 Kcal 24 Gr 16 Prot 98 HC **13**

Crema de porro ecològic i patata **-10**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties **-1-3T-8T-10-11T-13**
Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

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

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) **-2-8**
Cogombre amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

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

Arròs caldós amb bolets **-10T**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

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

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

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

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

Bledes amb patata **-13**

Pollastre al forn

Pèsols a l'allet **-13**
-Pa integral-
Fruita del temps

693 Kcal 29 Gr 23 Prot 85 HC **20**

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

Patata dau
-Pa integral-
Fruita del temps

627 Kcal 33 Gr 22 Prot 61 HC **21**

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

Botifarra de gall dindi al forn **-8-13**

Mongetes seques a l'allet
-Pa integral-
Fruita del temps

668 Kcal 31 Gr 12 Prot 77 HC **22**

Crema de carabassó ecològic i porro
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

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

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)

Pollastre al forn

Poma i ceba
-Pa integral-
Fruita del temps

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

Espivals amb salsa d'espinaçs (espinaçs, ceba i llet) **-1-2**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

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

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

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

662 Kcal 24 Gr 26 Prot 82 HC **28**

Espaguets amb beixamel vegetal **-1-8**
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

-Pa integral-
Fruita del temps

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

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

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

611 Kcal 29 Gr 29 Prot 61 HC **30**

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
-Pa integral-
Iogurt natural **2**

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

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

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



MENÚ CC BAGES



DIETA:

SENSE CARN OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



533 Kcal 24 Gr 23 Prot 57 HC **1**

Sopa de verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api i pastanaga) **-10**

Truita francesa **-3**
Amanida variada
-Pa integral-
Iogurt natural **2**

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

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

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

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
-Pa integral-
Fruita del temps

713 Kcal 30 Gr 25 Prot 88 HC **6**

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)

Truita de formatge **-2-3**

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

551 Kcal 28 Gr 21 Prot 52 HC **7**

Coliflor amb patata a l'allet

Filet de lluç al forn **-4**

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

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

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

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

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

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

10

FESTIU

673 Kcal 24 Gr 16 Prot 98 HC **13**

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

Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties **-1-3T-8T-10-11T-13**

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

687 Kcal 25 Gr 19 Prot 97 HC **14**

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)

Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) **-1-8T-11T**

Cogombre amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

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

Arròs caldós amb bolets **-10T**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

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

Mongetes blanques estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Truita francesa **-3**

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

17

Bledes amb patata **-13**

Filet de lluç al forn **-4**

Pèsols a l'allet **-13**
-Pa integral-
Fruita del temps

693 Kcal 29 Gr 23 Prot 85 HC **20**

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) **-2-3-7T-9-10T-11T-13T**

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)

Patata dau
-Pa integral-
Fruita del temps

726 Kcal 24 Gr 30 Prot 91 HC **21**

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

Mongetes seques a l'allet

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

668 Kcal 31 Gr 12 Prot 77 HC **22**

Crema de carabassó ecològic i porro

Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) **-1-2T-3-9T-12T**

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

713 Kcal 27 Gr 23 Prot 94 HC **23**

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)

Bacallà al forn **-4-6T**

Poma i ceba
-Pa integral-
Fruita del temps

24

Espivals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) **-1-2**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

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

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)

Hamburguesa de coliflor **-1-2-3-12**

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

742 Kcal 29 Gr 23 Prot 94 HC **28**

Espaguetis amb beixamel vegetal **-1-8**

Mandonguilles de lluç a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) **-1-2T-3T-4-5T-6**

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

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

Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)

Truita de carabassó **-3**

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

611 Kcal 29 Gr 29 Prot 61 HC **30**

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
-Pa integral-
Iogurt natural **2**

31

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

Filet de lluç arrebossat **-1T-2T-3T-4-5T-6T-8T-13T**

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



MENÚ CC BAGES



DIETA:

OVOLACTEOVEGETARIANA
OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



533 Kcal 24 Gr 23 Prot 57 HC **1**

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

826 Kcal 36 Gr 18 Prot 104 HC **3**

Sopa de verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api i pastanaga) **-10**

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**

Truita francesa **-3**
Amanida variada
-Pa integral-
Iogurt natural **2**

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**
Xampinyons a l'allet
-Pa integral-
Fruita del temps

713 Kcal 30 Gr 25 Prot 88 HC **6**

526 Kcal 18 Gr 17 Prot 71 HC **7**

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

771 Kcal 34 Gr 20 Prot 96 HC **9**

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

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita de formatge **-2-3**

Coliflor amb patata a l'allet
Pèsols saltats amb cebes i xampinyons **-10T**

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

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, cebes i tomàquet)
Truita de carabassó **-3**

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

Amanida variada
-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**

673 Kcal 24 Gr 16 Prot 98 HC **13**

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

776 Kcal 33 Gr 19 Prot 101 HC **15**

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

620 Kcal 25 Gr 20 Prot 75 HC **17**

Crema de porro ecològic i patata **-10**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties **-1-3T-8T-10-11T-13**
Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (tomàquet, cebes, pebrot i carabassó) **-2-8**
Cogombre amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

Arròs caldós amb bolets **-10T**
Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**

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

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

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

Bledes amb patata **-13**
Hamburguesa de coliflor **-1-2-3-12**
Pèsols a l'allet **-13**
-Pa integral-
Fruita del temps

693 Kcal 29 Gr 23 Prot 85 HC **20**

726 Kcal 24 Gr 30 Prot 91 HC **21**

668 Kcal 31 Gr 12 Prot 77 HC **22**

798 Kcal 29 Gr 13 Prot 120 HC **23**

715 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC **24**

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

Bròquil amb patata al vapor **-10T-13**
Mongetes seques a l'allet

Crema de carabassó ecològic i porro
Truita de patates i cebes amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) **-1-2T-3-9T-12T**
Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, cebes, all i pastanaga)

Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**

Poma i cebes
-Pa integral-
Fruita del temps

Espivals amb salsa d'espínacs (espínacs, cebes i llet) **-1-2**
Truita francesa **-3**

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

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

717 Kcal 22 Gr 17 Prot 110 HC **28**

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

666 Kcal 36 Gr 21 Prot 66 HC **30**

561 Kcal 29 Gr 9 Prot 58 HC **31**

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

Espaguets amb beixamel vegetal **-1-8**
Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**

Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita de carabassó **-3**

Amanida completa

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Cogombre i tomàquet amanit
-Pa integral-
Iogurt natural **2**

Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato **-10**
Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**

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

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

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



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
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

Lenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
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
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

713 Kcal 30 Gr 25 Prot 88 HC **6**

589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC **7**

733 Kcal 28 Gr 18 Prot 102 HC **8**

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

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

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Trita de formatge **-2-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Coliflor amb patata a l'allet

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Espivals amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) **-1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

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

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

628 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 variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Cogombre amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Arròs caldós amb bolets **-10T**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Bledes amb patata **-13**

Pollastre al forn

Pèsols a l'allet **-13**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

702 Kcal 30 Gr 23 Prot 85 HC **20**

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

572 Kcal 31 Gr 20 Prot 55 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 **-2-11T-13T**
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Patata dau
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Botifarra de porc al forn **-13**

Mongetes seques a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Crema de carabassó ecològic i porro

Trita de patates i ceba **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Espivals amb salsa d'espinaçs (espinaçs, ceba i llet) **-1-2**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
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**

611 Kcal 29 Gr 29 Prot 61 HC **30**

778 Kcal 40 Gr 25 Prot 71 HC **31**

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

Edamame al vapor **-8**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

Patates fregides **-13**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt i galetes dibus **2-8**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		566 Kcal 28 Gr 25 Prot 52 HC 1 Sopa de pollastre i verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -10 Pollastre al forn Amanida variada Pa s/gluten 3 Iogurt natural 2	702 Kcal 31 Gr 27 Prot 80 HC 2 Lenties s/gluten saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita francesa -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	668 Kcal 29 Gr 17 Prot 82 HC 3 Amanida de macarrons s/gluten tropical (enciam, pinya i tomàquet) -8T Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Xampinyons a l'allet Pa s/gluten 3 Fruita del temps
645 Kcal 31 Gr 19 Prot 69 HC 6 Lenties s/gluten estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de formatge -2-3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	580 Kcal 30 Gr 24 Prot 50 HC 7 Coliflor amb patata a l'allet Estofat de gall dindi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa s/gluten 3 Fruita del temps	734 Kcal 29 Gr 13 Prot 104 HC 8 Crema de carabassa ecològica i cigrons -10 Espirals s/gluten amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) -8T Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	647 Kcal 28 Gr 21 Prot 77 HC 9 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa s/gluten 3 Iogurt natural 2	689 Kcal 32 Gr 27 Prot 69 HC 10
698 Kcal 27 Gr 13 Prot 99 HC 13 Crema de porro ecològic i patata -10 Macarrons s/gluten amb bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) -8-13 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	663 Kcal 29 Gr 17 Prot 83 HC 14 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Cogombre amanit Pa s/gluten 3 Fruita del temps	621 Kcal 27 Gr 22 Prot 71 HC 15 Arròs caldós amb bolets -10T Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa s/gluten 3 Iogurt natural 2	619 Kcal 31 Gr 23 Prot 58 HC 16 Mongetes blanques estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita francesa -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	626 Kcal 29 Gr 25 Prot 61 HC 17 Bledes amb patata -13 Pollastre al forn Pèsols a l'allet -13 Pa s/gluten 3 Fruita del temps
624 Kcal 30 Gr 17 Prot 66 HC 20 Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) -2-3-7T-9-10T-11T-13T Lenties s/gluten estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Patata dau Pa s/gluten 3 Fruita del temps	610 Kcal 33 Gr 19 Prot 56 HC 21 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Botifarra de porc al forn -13 Mongetes seques a l'allet Pa s/gluten 3 Fruita del temps	563 Kcal 32 Gr 18 Prot 51 HC 22 Crema de carabassó ecològic i porro Truita de patates i ceba -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	759 Kcal 34 Gr 20 Prot 91 HC 23 Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga) Pollastre al forn Poma i ceba Pa s/gluten 3 Fruita del temps	610 Kcal 24 Gr 22 Prot 75 HC 24 Macarrons s/gluten amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -2-8T Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa s/gluten 3 Iogurt natural 2
690 Kcal 27 Gr 23 Prot 85 HC 27 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Pollastre a la planxa Edamame al vapor -8 Pa s/gluten 3 Fruita del temps	693 Kcal 28 Gr 22 Prot 85 HC 28 Espaguetis s/gluten amb carbonara (bacó i beguda vegetal) -8 Estofat de vedella a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa s/gluten 3 Fruita del temps	768 Kcal 27 Gr 20 Prot 111 HC 29 Lenties s/gluten estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de carabassó -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	603 Kcal 30 Gr 26 Prot 58 HC 30 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Cogombre i tomàquet amanit Pa s/gluten 3 Iogurt natural 2	682 Kcal 37 Gr 18 Prot 60 HC 31 Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato -10 Pollastre arrebossat s/gluten Patates fregides -13 Pa s/gluten 3 Castanyes i galetes dibus 8



MENÚ CC BAGES



DIETA:

SENSE LACTOSA OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



585 Kcal 27 Gr 30 Prot 56 HC 1

Sopa de pollastre i verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-10**
 Pollastre al forn
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Iogurt natural s/lactosa 2

740 Kcal 23 Gr 23 Prot 112 HC 2

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

670 Kcal 28 Gr 23 Prot 78 HC 3

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet) **-1-8T-11T**
 Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
 Xampinyons a l'allet
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

671 Kcal 30 Gr 27 Prot 76 HC 6

Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
 Truita francesa **-3**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC 7

Coliflor amb patata a l'allet
 Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

733 Kcal 28 Gr 18 Prot 102 HC 8

Crema de carabassa ecològica i cigrons **-10**
 Espivals amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) **-1-8T-11T**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

666 Kcal 27 Gr 26 Prot 81 HC 9

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
 Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Iogurt natural s/lactosa 2

728 Kcal 27 Gr 20 Prot 98 HC 10

697 Kcal 28 Gr 15 Prot 95 HC 13

Crema de porro ecològic i patata **-10**
 Macarrons integrals amb bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-1-3T-8T-10T-11T**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

672 Kcal 28 Gr 19 Prot 87 HC 14

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
 Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) **-2-8**
 Cogombre amanit
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

640 Kcal 26 Gr 26 Prot 75 HC 15

Arròs caldós amb bolets **-10T**
 Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Iogurt natural s/lactosa 2

626 Kcal 29 Gr 26 Prot 61 HC 16

Mongetes blanques estofada (ceba, all i pebrot)
 Truita francesa **-3**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

634 Kcal 28 Gr 28 Prot 65 HC 17

Bledes amb patata **-13**
 Pollastre al forn
 Pèsols a l'allet **-13**
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

677 Kcal 30 Gr 19 Prot 85 HC 20

Amanida de tomàquet amb cogombre i olives **-11T-13T**
 Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
 Patata dau
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

618 Kcal 32 Gr 22 Prot 60 HC 21

Bròquil amb patata al vapor **-10T-13**
 Botifarra de porc al forn **-13**
 Mongetes seques a l'allet
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

668 Kcal 31 Gr 12 Prot 77 HC 22

Crema de carabassó ecològic i porro
 Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) **-1-2T-3-9T-12T**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

768 Kcal 33 Gr 22 Prot 95 HC 23

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
 Pollastre al forn
 Poma i ceba
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

645 Kcal 27 Gr 29 Prot 72 HC 24

Espivals amb espinacs i ceba saltada **-1**
 Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Iogurt natural s/lactosa 2

723 Kcal 29 Gr 24 Prot 90 HC 27

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
 Pollastre al forn
 Edamame al vapor **-8**
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

701 Kcal 28 Gr 28 Prot 83 HC 28

Espaguets a la carbonara (bacó i beguda vegetal) **-1-8**
 Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

777 Kcal 25 Gr 23 Prot 114 HC 29

Lenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)
 Truita de carabassó **-3**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

622 Kcal 29 Gr 31 Prot 62 HC 30

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
 Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
 Cogombre i tomàquet amanit
 Pa sense al·lèrgens
 Iogurt natural s/lactosa 2

690 Kcal 36 Gr 20 Prot 63 HC 31

Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato **-10**
 Pollastre arrebossat
 Patates fregides **-13**
 Pa sense al·lèrgens
 Castanyes i galetes dibus 8

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 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2	Lenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Rotllets de primavera al forn 1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens 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 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
700 Kcal 31 Gr 32 Prot 75 HC 6	589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC 7	733 Kcal 28 Gr 18 Prot 102 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) Pollastre a la planxa Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Coliflor amb patata a l'allet Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Crema de carabassa ecològica i cigrons -10 Espivals amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2	
652 Kcal 22 Gr 15 Prot 97 HC 13	672 Kcal 28 Gr 19 Prot 87 HC 14	630 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC 15	642 Kcal 29 Gr 31 Prot 60 HC 16	634 Kcal 28 Gr 28 Prot 65 HC 17
Crema de porro ecològic i patata -10 Macarrons amb bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) -1-10T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Cogombre amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Arròs caldós amb bolets -10T Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2	Mongetes blanques estofada (ceba, all i pebrot) Daus de gall dindi al forn Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Bledes amb patata -13 Pollastre al forn Pèsols a l'allet -13 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
702 Kcal 30 Gr 23 Prot 85 HC 20	618 Kcal 32 Gr 22 Prot 60 HC 21	518 Kcal 29 Gr 21 Prot 45 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 -2-11T-13T Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Patata dau Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Botifarra de porc al forn -13 Mongetes seques a l'allet Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Crema de carabassó ecològic i porro Filet de lluç al forn -4 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga) Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Espivals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2 Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2
723 Kcal 29 Gr 24 Prot 90 HC 27	701 Kcal 28 Gr 28 Prot 83 HC 28	737 Kcal 24 Gr 31 Prot 99 HC 29	611 Kcal 29 Gr 29 Prot 61 HC 30	690 Kcal 36 Gr 20 Prot 63 HC 31
Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Pollastre al forn Edamame al vapor -8 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Espaguets a la carbonara (bacó i beguda vegetal) -1-8 Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Lenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot) Filet de lluç a la planxa -4 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2	Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato -10 Pollastre arrebossat Patates fregides -13 Pa sense al·lèrgens Castanyes i galetes dibus 8

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
				575 Kcal 27 Gr 28 Prot 55 HC 1	740 Kcal 23 Gr 23 Prot 112 HC 2	826 Kcal 36 Gr 18 Prot 104 HC 3			
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) 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) Trita de carabassó -3	726 Kcal 39 Gr 17 Prot 77 HC 8	771 Kcal 34 Gr 20 Prot 96 HC 9	728 Kcal 27 Gr 20 Prot 98 HC 10			
Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Lasanya casolana de verdures amb beixamel vegetal 1-2-3-8T-9-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2	697 Kcal 28 Gr 15 Prot 95 HC 13	626 Kcal 29 Gr 26 Prot 61 HC 16				
Crema de porro ecològic i patata -10	Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)	Arròs caldós amb bolets -10T	Mongetes blanques estofada (ceba, all i pebrot) Trita francesa -3	672 Kcal 28 Gr 19 Prot 87 HC 14	776 Kcal 33 Gr 19 Prot 101 HC 15	634 Kcal 28 Gr 28 Prot 65 HC 17			
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) -1-3T-8T-10T-11T	Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8	Varetes de verdures al forn -1-8T-11T	Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	693 Kcal 29 Gr 23 Prot 85 HC 20	668 Kcal 31 Gr 12 Prot 77 HC 22	715 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC 24			
Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Cogombre amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2	Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) -2-3-7T-9-10T-11T-13T	768 Kcal 33 Gr 22 Prot 95 HC 23	704 Kcal 28 Gr 23 Prot 90 HC 30			
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)	Bròquil amb patata al vapor -10T-13	Crema de carabassó ecològic i porro	Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)	709 Kcal 26 Gr 16 Prot 101 HC 27	777 Kcal 25 Gr 23 Prot 114 HC 29	715 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC 24			
Patata dau Pa sense al·lèrgens 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	Pollastre al forn	Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) -2-3-7T-9-10T-11T-13T	701 Kcal 28 Gr 28 Prot 83 HC 28	704 Kcal 28 Gr 23 Prot 90 HC 30			
Patata dau Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Mongetes seques a l'allet Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Trita de carabassó -3	701 Kcal 28 Gr 28 Prot 83 HC 28	704 Kcal 28 Gr 23 Prot 90 HC 30			
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	Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot) Trita de carabassó -3	Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Rotllets de primavera al forn 1-8T-11T	Edamame al vapor -8 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	777 Kcal 25 Gr 23 Prot 114 HC 29	704 Kcal 28 Gr 23 Prot 90 HC 30			
Edamame al vapor -8 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2	Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) -2-3-7T-9-10T-11T-13T	777 Kcal 25 Gr 23 Prot 114 HC 29	704 Kcal 28 Gr 23 Prot 90 HC 30			
				Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) -2-3-7T-9-10T-11T-13T	777 Kcal 25 Gr 23 Prot 114 HC 29	704 Kcal 28 Gr 23 Prot 90 HC 30			
				Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Trita de carabassó -3	777 Kcal 25 Gr 23 Prot 114 HC 29	704 Kcal 28 Gr 23 Prot 90 HC 30			
				Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	777 Kcal 25 Gr 23 Prot 114 HC 29	704 Kcal 28 Gr 23 Prot 90 HC 30			
				Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato -10 Pollastre arrebossat	777 Kcal 25 Gr 23 Prot 114 HC 29	704 Kcal 28 Gr 23 Prot 90 HC 30			
				Patates fregides -13 Pa sense al·lèrgens Castanyes i panellets	777 Kcal 25 Gr 23 Prot 114 HC 29	704 Kcal 28 Gr 23 Prot 90 HC 30			

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



563 Kcal 23 Gr 23 Prot 66 HC **1**

Sopa de pollastre i verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-10**
 Pollastre al forn
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

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

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

670 Kcal 28 Gr 23 Prot 78 HC **3**

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet) **-1-8T-11T**
 Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
 Xampinyons a l'allet
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

671 Kcal 30 Gr 27 Prot 76 HC **6**

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
 Truita francesa **-3**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC **7**

Coliflor amb patata a l'allet
 Estofat de gall dindi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

733 Kcal 28 Gr 18 Prot 102 HC **8**

Crema de carabassa ecològica i cigrons **-10**
 Espivals amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) **-1-8T-11T**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

644 Kcal 23 Gr 19 Prot 91 HC **9**

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, cebes i tomàquet)
 Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

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

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

Crema de porro ecològic i patata **-10**
 Macarrons integrals amb bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-1-3T-8T-10T-11T**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

687 Kcal 25 Gr 19 Prot 97 HC **14**

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
 Coca de verdures (tomàquet, cebes, pebrot i carabassó) s/làctics **-1-8T-11T**
 Cogombre amanit
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

618 Kcal 22 Gr 20 Prot 86 HC **15**

Arròs caldós amb bolets **-10T**
 Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

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

Mongetes blanques estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot)
 Truita francesa **-3**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

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

Bledes amb patata **-13**
 Pollastre al forn
 Pèsols a l'allet **-13**
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

677 Kcal 30 Gr 19 Prot 85 HC **20**

Amanida de tomàquet amb cogombre i olives **-11T-13T**
 Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
 Patata dau
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

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

Bròquil amb patata al vapor **-10T-13**
 Botifarra de porc al forn **-13**
 Mongetes seques a l'allet
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

572 Kcal 31 Gr 20 Prot 55 HC **22**

Crema de carabassó ecològic i porro
 Truita de patates i cebes **-3**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

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

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, cebes, all i pastanaga)
 Pollastre al forn
 Poma i cebes
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

623 Kcal 23 Gr 22 Prot 82 HC **24**

Espivals amb espinacs i cebes saltada **-1**
 Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 24 Prot 90 HC **27**

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
 Pollastre al forn
 Edamame al vapor **-8**
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

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

Espaguets a la carbonara (bacó i beguda vegetal) **-1-8**
 Estofat de vedella a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

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

Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)
 Truita de carabassó **-3**
 Amanida variada
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

600 Kcal 25 Gr 24 Prot 72 HC **30**

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
 Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
 Cogombre i tomàquet amanit
 Pa sense al·lèrgens
 Fruita del temps

690 Kcal 36 Gr 20 Prot 63 HC **31**

Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato **-10**
 Pollastre arrebossat
 Patates fregides **-13**
 Pa sense al·lèrgens
 Castanyes i galetes dibus **8**



PLV NO VEDELLA OCTUBRE



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



563 Kcal 23 Gr 23 Prot 66 HC **1**

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

670 Kcal 28 Gr 23 Prot 78 HC **3**

Sopa de pollastre i verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-10**
Pollastre al forn
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Lenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet) **-1-8T-11T**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Xampinyons a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

671 Kcal 30 Gr 27 Prot 76 HC **6**

589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC **7**

733 Kcal 28 Gr 18 Prot 102 HC **8**

644 Kcal 23 Gr 19 Prot 91 HC **9**

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

Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Trita francesa **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Coliflor amb patata a l'allet

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

673 Kcal 24 Gr 16 Prot 98 HC **13**

687 Kcal 25 Gr 19 Prot 97 HC **14**

618 Kcal 22 Gr 20 Prot 86 HC **15**

628 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 llenties **-1-3T-8T-10-11T-13**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) s/làctics **-1-8T-11T**
Cogombre amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Arròs caldós amb bolets **-10T**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Bledes amb patata **-13**

Pollastre al forn

Pèsols a l'allet **-13**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

677 Kcal 30 Gr 19 Prot 85 HC **20**

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

572 Kcal 31 Gr 20 Prot 55 HC **22**

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

623 Kcal 23 Gr 22 Prot 82 HC **24**

Amanida de tomàquet amb cogombre i olives **-11T-13T**
Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Patata dau
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Botifarra de porc al forn **-13**

Mongetes seques a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Crema de carabassó ecològic i porro

Trita de patates i ceba **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Espivals amb espinacs i ceba saltada **-1**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 24 Prot 90 HC **27**

757 Kcal 26 Gr 19 Prot 110 HC **28**

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

600 Kcal 25 Gr 24 Prot 72 HC **30**

690 Kcal 36 Gr 20 Prot 63 HC **31**

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Pollastre al forn
Edamame al vapor **-8**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Espaguets a la carbonara (bacó i beguda vegetal) **-1-8**
Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Lenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Trita de carabassó **-3**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato **-10**
Pollastre arrebossat
Patates fregides **-13**
Pa sense al·lèrgens
Castanyes i galetes dibus **8**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		554 Kcal 24 Gr 21 Prot 62 HC 1	702 Kcal 31 Gr 27 Prot 80 HC 2	668 Kcal 29 Gr 17 Prot 82 HC 3
		Sopa de pollastre i verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -10 Pollastre al forn Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Llenties s/gluten saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Trita francesa -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Amanida de macarrons s/gluten tropical (enciam, pinya i tomàquet) -8T Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Xampinyons a l'allet Pa s/gluten 3 Fruita del temps
603 Kcal 30 Gr 22 Prot 57 HC 6	580 Kcal 30 Gr 24 Prot 50 HC 7	734 Kcal 29 Gr 13 Prot 104 HC 8	635 Kcal 24 Gr 17 Prot 88 HC 9	689 Kcal 32 Gr 27 Prot 69 HC 10
Llenties s/gluten estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Trita francesa -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Coliflor amb patata a l'allet Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Crema de carabassa ecològica i cigrons -10 Espirals s/gluten amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) -8T Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	
699 Kcal 25 Gr 12 Prot 105 HC 13	667 Kcal 27 Gr 14 Prot 90 HC 14	609 Kcal 23 Gr 17 Prot 82 HC 15	619 Kcal 31 Gr 23 Prot 58 HC 16	626 Kcal 29 Gr 25 Prot 61 HC 17
Crema de porro ecològic i patata -10 Macarrons s/gluten amb tomàquet i llenties s/gluten -8T Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Panini de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -3 Cogombre amanit Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Arròs caldós amb bolets -10T Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Mongetes blanques estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Trita francesa -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Bledes amb patata -13 Pollastre al forn Pèsols a l'allet -13 Pa s/gluten 3 Fruita del temps
609 Kcal 31 Gr 13 Prot 66 HC 20	610 Kcal 33 Gr 19 Prot 56 HC 21	563 Kcal 32 Gr 18 Prot 51 HC 22	759 Kcal 34 Gr 20 Prot 91 HC 23	624 Kcal 24 Gr 16 Prot 84 HC 24
Amanida de tomàquet amb cogombre i olives -11T-13T Llenties s/gluten estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Patata dau Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Botifarra de porc al forn -13 Mongetes seques a l'allet Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Crema de carabassó ecològic i porro Trita de patates i ceba -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga) Pollastre al forn Poma i ceba Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Espirals s/gluten amb espinacs i ceba saltada -8T Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps
690 Kcal 27 Gr 23 Prot 85 HC 27	730 Kcal 32 Gr 23 Prot 84 HC 28	768 Kcal 27 Gr 20 Prot 111 HC 29	591 Kcal 26 Gr 22 Prot 68 HC 30	682 Kcal 37 Gr 18 Prot 60 HC 31
Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Pollastre a la planxa Edamame al vapor -8 Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Espaguetis s/gluten amb carbonara (bacó i beguda vegetal) -8 Filet de lluç a la planxa -4 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Llenties s/gluten estofades amb arròs Trita de carabassó -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Cogombre i tomàquet amanit Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato -10 Pollastre arrebossat s/gluten Patates fregides -13 Pa s/gluten 3 Castanyes i galetes dibus 8



MENÚ CC BAGES



DIETA:

PLV NO VEDELLA SENSE OU OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



563 Kcal 23 Gr 23 Prot 66 HC **1**

Sopa de pollastre i verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-10**
Pollastre al forn
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Lenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

670 Kcal 28 Gr 23 Prot 78 HC **3**

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet) **-1-8T-11T**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Xampinyons a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

700 Kcal 31 Gr 32 Prot 75 HC **6**

Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Pollastre a la planxa

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC **7**

Coliflor amb patata a l'allet

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

733 Kcal 28 Gr 18 Prot 102 HC **8**

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

Espivals amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) **-1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

644 Kcal 23 Gr 19 Prot 91 HC **9**

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

677 Kcal 24 Gr 16 Prot 101 HC **13**

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

Macarrons s/ou amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-1-8T-10T-11T-13**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

687 Kcal 25 Gr 19 Prot 97 HC **14**

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (tomàquet, cebes, pebrot i carabassó) s/làctics **-1-8T-11T**

Cogombre amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

618 Kcal 22 Gr 20 Prot 86 HC **15**

Arròs caldós amb bolets **-10T**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

643 Kcal 29 Gr 31 Prot 61 HC **16**

Mongetes blanques estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Daus de gall dindi al forn

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Bledes amb patata **-13**

Pollastre al forn

Pèsols a l'allet **-13**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

677 Kcal 30 Gr 19 Prot 85 HC **20**

Amanida de tomàquet amb cogombre i olives **-11T-13T**
Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Patata dau
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

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

Botifarra de porc al forn **-13**

Mongetes seques a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

518 Kcal 29 Gr 21 Prot 45 HC **22**

Crema de carabassó ecològic i porro

Filet de lluç al forn **-4**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, cebes, all i pastanaga)
Pollastre al forn

Poma i cebes
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

623 Kcal 23 Gr 22 Prot 82 HC **24**

Espivals amb espinacs i cebes saltada **-1**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

753 Kcal 26 Gr 14 Prot 115 HC **27**

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Varettes de verdures al forn **-1-8T-11T**
Edamame al vapor **-8**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

757 Kcal 26 Gr 19 Prot 110 HC **28**

Espaguets a la carbonara (bacó i beguda vegetal) **-1-8**
Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

737 Kcal 24 Gr 31 Prot 99 HC **29**

Lenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Filet de lluç a la planxa **-4**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

600 Kcal 25 Gr 24 Prot 72 HC **30**

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

690 Kcal 36 Gr 20 Prot 63 HC **31**

Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato **-10**
Pollastre arrebossat
Patates fregides **-13**
Pa sense al·lèrgens
Castanyes i galetes dibus **8**



SENSE CARN I SENSE FRUITS SECS OCTUBRE



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



533 Kcal 24 Gr 23 Prot 57 HC **1**

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

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

Sopa de verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api i pastanaga) **-10**

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**

Truita francesa **-3**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Xampinyons a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

713 Kcal 30 Gr 25 Prot 88 HC **6**

551 Kcal 28 Gr 21 Prot 52 HC **7**

733 Kcal 28 Gr 18 Prot 102 HC **8**

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

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

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita 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)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Filet de lluç al forn **-4**

Espirals amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) **-1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

673 Kcal 24 Gr 16 Prot 98 HC **13**

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

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

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

593 Kcal 23 Gr 29 Prot 64 HC **17**

Crema de porro ecològic i patata **-10**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties **-1-3T-8T-10-11T-13**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) **-2-8**
Cogombre amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Arròs caldós amb bolets **-10T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

Mongetes blanques estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita francesa **-3**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Bledes amb patata **-13**
Filet de lluç al forn **-4**
Pèsols a l'allet **-13**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

702 Kcal 30 Gr 23 Prot 85 HC **20**

726 Kcal 24 Gr 30 Prot 91 HC **21**

572 Kcal 31 Gr 20 Prot 55 HC **22**

798 Kcal 29 Gr 13 Prot 120 HC **23**

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

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives **-2-11T-13T**
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Patata dau
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Bròquil amb patata al vapor **-10T-13**
Mongetes seques a l'allet
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Crema de carabassó ecològic i porro
Truita de patates i ceba **-3**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**
Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Espirals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) **-1-2**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

717 Kcal 22 Gr 17 Prot 110 HC **28**

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

611 Kcal 29 Gr 29 Prot 61 HC **30**

788 Kcal 40 Gr 18 Prot 78 HC **31**

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Hamburguesa de coliflor **-1-2-3-12**
Edamame al vapor **-8**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Espaguetis amb beixamel vegetal **-1-8**
Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita de carabassó **-3**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato **-10**
Filet de lluç arrebossat **-1T-2T-3T-4-5T-6T-8T-13T**
Patates fregides **-13**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt i galetes dibus **2-8**





MENÚ CC BAGES



DIETA:



**SENSE CARN SENSE GLUTEN
OCTUBRE**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		576 Kcal 26 Gr 15 Prot 68 HC 1 Sopa de verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api i pastanaga) -10 Trita de carabassó -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Iogurt natural 2	702 Kcal 31 Gr 27 Prot 80 HC 2 Lenties s/gluten saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Trita francesa -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	668 Kcal 29 Gr 17 Prot 82 HC 3 Amanida de macarrons s/gluten tropical (enciam, pinya i tomàquet) -8T Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Xampinyons a l'allet Pa s/gluten 3 Fruita del temps
645 Kcal 31 Gr 19 Prot 69 HC 6 Llenties s/gluten estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Trita de formatge -2-3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	542 Kcal 29 Gr 19 Prot 49 HC 7 Coliflor amb patata a l'allet Filet de lluç al forn -4 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	734 Kcal 29 Gr 13 Prot 104 HC 8 Crema de carabassa ecològica i cigrons -10 Espirals s/gluten amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) -8T Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	647 Kcal 28 Gr 21 Prot 77 HC 9 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa s/gluten 3 Iogurt natural 2	688 Kcal 28 Gr 19 Prot 84 HC 10
699 Kcal 25 Gr 12 Prot 105 HC 13 Crema de porro ecològic i patata -10 Macarrons s/gluten amb tomàquet i llenties s/gluten -8T Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	663 Kcal 29 Gr 17 Prot 83 HC 14 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Cogombre amanit Pa s/gluten 3 Fruita del temps	621 Kcal 27 Gr 22 Prot 71 HC 15 Arròs caldós amb bolets -10T Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa s/gluten 3 Iogurt natural 2	619 Kcal 31 Gr 23 Prot 58 HC 16 Mongetes blanques estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Trita francesa -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	584 Kcal 24 Gr 26 Prot 60 HC 17 Bledes amb patata -13 Filet de lluç al forn -4 Pèsols a l'allet -13 Pa s/gluten 3 Fruita del temps
624 Kcal 30 Gr 17 Prot 66 HC 20 Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) -2-3-7T-9-10T-11T-13T Llenties s/gluten estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Patata dau Pa s/gluten 3 Fruita del temps	717 Kcal 25 Gr 27 Prot 87 HC 21 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Mongetes seques a l'allet Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	563 Kcal 32 Gr 18 Prot 51 HC 22 Crema de carabassó ecològic i porro Trita de patates i ceba -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	704 Kcal 28 Gr 20 Prot 90 HC 23 Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga) Bacallà al forn -4-6T Poma i ceba Pa s/gluten 3 Fruita del temps	610 Kcal 24 Gr 22 Prot 75 HC 24 Macarrons s/gluten amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -2-8T Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa s/gluten 3 Iogurt natural 2
661 Kcal 26 Gr 18 Prot 86 HC 27 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Trita francesa -3 Edamame al vapor -8 Pa s/gluten 3 Fruita del temps	717 Kcal 31 Gr 22 Prot 85 HC 28 Espaguetis s/gluten amb beixamel vegetal -8 Filet de lluç a la planxa -4 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	768 Kcal 27 Gr 20 Prot 111 HC 29 Llenties s/gluten estofades amb arròs Trita de carabassó -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	603 Kcal 30 Gr 26 Prot 58 HC 30 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Cogombre i tomàquet amanit Pa s/gluten 3 Iogurt natural 2	480 Kcal 29 Gr 16 Prot 29 HC 31 Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato -10 Filet de lluç arrebossat s/gluten -4 Patates fregides -13 Pa s/gluten 3 Castanyes i panellets



SENSE CARN I SENSE OU OCTUBRE



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		616 Kcal 25 Gr 17 Prot 82 HC 1	740 Kcal 23 Gr 23 Prot 112 HC 2	679 Kcal 29 Gr 24 Prot 78 HC 3
Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fingers vegetals al forn Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Coliflor amb patata a l'allet Filet de lluç al forn -4 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Sopa de verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api i pastanaga) -10 Varetes de verdures al forn -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2	Lenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Rotllets de primavera al forn 1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens 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 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
764 Kcal 31 Gr 21 Prot 101 HC 6	551 Kcal 28 Gr 21 Prot 52 HC 7	733 Kcal 28 Gr 18 Prot 102 HC 8	656 Kcal 27 Gr 24 Prot 81 HC 9	728 Kcal 27 Gr 20 Prot 98 HC 10
Crema de porro ecològic i patata -10 Filet de lluç a la planxa -4 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Cogombre amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Crema de carabassa ecològica i cigrons -10 Espivals amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2	Bledes amb patata -13 Filet de lluç al forn -4 Pèsols a l'allet -13 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
552 Kcal 28 Gr 21 Prot 55 HC 13	672 Kcal 28 Gr 19 Prot 87 HC 14	630 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC 15	712 Kcal 30 Gr 19 Prot 87 HC 16	593 Kcal 23 Gr 29 Prot 64 HC 17
Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives -2-11T-13T Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Patata dau Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Mongetes seques a l'allet Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Arròs caldós amb bolets -10T Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2	Mongetes blanques estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Varetes de verdures al forn -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Espivals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2 Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2
702 Kcal 30 Gr 23 Prot 85 HC 20	726 Kcal 24 Gr 30 Prot 91 HC 21	515 Kcal 27 Gr 23 Prot 45 HC 22	713 Kcal 27 Gr 23 Prot 94 HC 23	652 Kcal 27 Gr 28 Prot 74 HC 24
Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Varetes de verdures al forn -1-8T-11T Edamame al vapor -8 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Espaguetis amb beixamel vegetal -1-8 Rotllets de primavera al forn 1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Crema de carabassó ecològic i porro Rap al forn -4 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga) Bacallà al forn -4-6T Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato -10 Varetes de verdures al forn -1-8T-11T Patates fregides -13 Pa sense al·lèrgens Castanyes i panellets
753 Kcal 26 Gr 14 Prot 115 HC 27	717 Kcal 22 Gr 17 Prot 110 HC 28	737 Kcal 24 Gr 31 Prot 99 HC 29	611 Kcal 29 Gr 29 Prot 61 HC 30	561 Kcal 29 Gr 9 Prot 58 HC 31



SENSE LLEGUMS OCTUBRE



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

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

522 Kcal 28 Gr 17 Prot 51 HC **2**

Mongeta verda amb patata **-13**

Truita francesa **-3**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

677 Kcal 28 Gr 23 Prot 80 HC **3**

Amanida d'espivals s/soja tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Xampinyons a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

705 Kcal 25 Gr 17 Prot 104 HC **6**

Arròs amb pastanaga i ceba

Truita de formatge **-2-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC **7**

Coliflor amb patata a l'allet

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

415 Kcal 18 Gr 16 Prot 46 HC **8**

Crema de carabassa ecològica **-10**

Truita francesa **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

563 Kcal 32 Gr 19 Prot 51 HC **10**

652 Kcal 22 Gr 15 Prot 97 HC **13**

Crema de porro ecològic i patata **-10**
Macarrons amb bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-1-10T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

754 Kcal 32 Gr 17 Prot 96 HC **14**

Amanida d'espivals (tomàquet, olives, blat de moro) **-1**
Panini de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) i tonyina **-3-4**
Cogombre amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

531 Kcal 28 Gr 16 Prot 53 HC **16**

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita francesa **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

535 Kcal 28 Gr 20 Prot 52 HC **17**

Bledes amb patata **-13**

Pollastre al forn

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

568 Kcal 31 Gr 20 Prot 51 HC **20**

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives **-2-11T-13T**
Truita francesa **-3**
Patata dau
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

549 Kcal 28 Gr 24 Prot 52 HC **21**

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

Daus de gall dindi al forn
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

572 Kcal 31 Gr 20 Prot 55 HC **22**

Crema de carabassó ecològic i porro

Truita de patates i ceba **-3**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

760 Kcal 33 Gr 22 Prot 94 HC **23**

Arròs a la camperola sense pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Pollastre al forn
Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Espivals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) **-1-2**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

743 Kcal 31 Gr 25 Prot 91 HC **27**

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Pollastre a la planxa

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

668 Kcal 25 Gr 26 Prot 82 HC **28**

Espaguetis amb verdures saltades **-1**
Estofat de vedella a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

573 Kcal 28 Gr 12 Prot 66 HC **29**

Mongeta verda amb patata **-13**

Truita de carabassó **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

624 Kcal 27 Gr 23 Prot 74 HC **30**

Arròs amb salsa de tomàquet
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

618 Kcal 37 Gr 23 Prot 41 HC **31**

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

Patates fregides **-13**
Pa sense al·lèrgens
Castanyes i iogurt natural **2**



MENÚ CC BAGES



CONSELL COMARCAL
DEL BAGES

DIETA:

SENSE CIGRONS OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

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

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

Lenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

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
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

713 Kcal 30 Gr 25 Prot 88 HC **6**

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC **7**

Coliflor amb patata a l'allet

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

683 Kcal 40 Gr 21 Prot 60 HC **8**

Lasanya casolana de verdures amb beixamel vegetal **1-2-3-8T-9-11T**
Trita francesa **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

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

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

Macarrons integrals amb bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-1-3T-8T-10T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

751 Kcal 34 Gr 19 Prot 90 HC **14**

Amanida d'espivals (tomàquet, olives, blat de moro) **-1**
Coca de verdures (tomàquet, cebes, pebrot i carabassó) i tonyina **-2-4-8**

Cogombre amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Arròs caldós amb bolets **-10T**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Bledes amb patata **-13**

Pollastre al forn

Pèsols a l'allet **-13**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

693 Kcal 29 Gr 23 Prot 85 HC **20**

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)

Patata dau
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

604 Kcal 28 Gr 28 Prot 58 HC **21**

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

Daus de gall dindi al forn

Mongetes seques a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

668 Kcal 31 Gr 12 Prot 77 HC **22**

Crema de carabassó ecològic i porro

Trita de patates i cebes amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) **-1-2T-3-9T-12T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, cebes, all i pastanaga)

Pollastre al forn

Poma i cebes
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Espivals amb salsa d'espínacs (espínacs, cebes i llet) **-1-2**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

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

Edamame al vapor **-8**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

662 Kcal 24 Gr 26 Prot 82 HC **28**

Espaguets amb beixamel vegetal **-1-8**
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

624 Kcal 27 Gr 23 Prot 74 HC **30**

Arròs amb salsa de tomàquet
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

530 Kcal 32 Gr 18 Prot 34 HC **31**

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

Patates fregides **-13**
Pa sense al·lèrgens
Castanyes i panellets



MENÚ CC BAGES



CONSELL COMARCAL DEL BAGES

DIETA:

SENSE LLENTIES OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



575 Kcal 27 Gr 28 Prot 55 HC 1

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

728 Kcal 28 Gr 20 Prot 98 HC 2

Arròs amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó)

Truita francesa -3
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

679 Kcal 29 Gr 24 Prot 78 HC 3

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
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

705 Kcal 25 Gr 17 Prot 104 HC 6

Arròs amb pastanaga i ceba

Truita de formatge -2-3

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC 7

Coliflor amb patata a l'allet

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

726 Kcal 39 Gr 17 Prot 77 HC 8

Crema de carabassa ecològica i cigrons -10

Lasanya casolana de verdures amb beixamel vegetal 1-2-3-8T-9-11T
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

656 Kcal 27 Gr 24 Prot 81 HC 9

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural 2

728 Kcal 27 Gr 20 Prot 98 HC 10

697 Kcal 28 Gr 15 Prot 95 HC 13

Crema de porro ecològic i patata -10
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) -1-3T-8T-10T-11T
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

672 Kcal 28 Gr 19 Prot 87 HC 14

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

Cogombre amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

630 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC 15

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural 2

626 Kcal 29 Gr 26 Prot 61 HC 16

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

634 Kcal 28 Gr 28 Prot 65 HC 17

Bledes amb patata -13

Pollastre al forn

Pèsols a l'allet -13
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

559 Kcal 30 Gr 20 Prot 51 HC 20

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) -2-3-7T-9-10T-11T-13T
Truita francesa -3

600 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC 21

Bròquil amb patata al vapor -10T-13

Filet de lluç a la planxa -4

Mongetes seques a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

668 Kcal 31 Gr 12 Prot 77 HC 22

Crema de carabassó ecològic i porro
Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) -1-2T-3-9T-12T
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

768 Kcal 33 Gr 22 Prot 95 HC 23

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)

Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

652 Kcal 27 Gr 28 Prot 74 HC 24

Espivals amb salsa d'espinaçs (espinaçs, ceba i llet) -1-2
Peix fresc s/mercat -4-5T-6T

709 Kcal 26 Gr 16 Prot 101 HC 27

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

Edamame al vapor -8
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

662 Kcal 24 Gr 26 Prot 82 HC 28

Espaguets amb beixamel vegetal -1-8
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

573 Kcal 28 Gr 12 Prot 66 HC 29

Mongeta verda amb patata -13
Truita de carabassó -3

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

611 Kcal 29 Gr 29 Prot 61 HC 30

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Peix fresc s/mercat -4-5T-6T

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural 2

553 Kcal 31 Gr 20 Prot 41 HC 31

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

Patates fregides -13
Pa sense al·lèrgens
Castanyes i panellets



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

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

826 Kcal 36 Gr 18 Prot 104 HC **3**

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

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**
Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**
Xampinyons a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

713 Kcal 30 Gr 25 Prot 88 HC **6**

589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC **7**

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

771 Kcal 34 Gr 20 Prot 96 HC **9**

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

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita de formatge **-2-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Coliflor amb patata a l'allet

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

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

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Truita de carabassó **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

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

776 Kcal 33 Gr 19 Prot 101 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 variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Cogombre amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Arròs caldós amb bolets **-10T**

Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Bledes amb patata **-13**

Pollastre al forn

Pèsols a l'allet **-13**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

693 Kcal 29 Gr 23 Prot 85 HC **20**

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

668 Kcal 31 Gr 12 Prot 77 HC **22**

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

715 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC **24**

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

Patata dau
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Botifarra de porc al forn **-13**

Mongetes seques a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Crema de carabassó ecològic i porro

Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) **-1-2T-3-9T-12T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)

Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Espivals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) **-1-2**

Truita francesa **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
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**

704 Kcal 28 Gr 23 Prot 90 HC **30**

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

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

Edamame al vapor **-8**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Espaguets a la carbonara (bacó i beguda vegetal) **-1-8**
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita de carabassó **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

Patates fregides **-13**
Pa sense al·lèrgens
Castanyes i panellets



SENSE CRUSTACIS OCTUBRE



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

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

826 Kcal 36 Gr 18 Prot 104 HC **3**

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

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**
Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**
Xampinyons a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

713 Kcal 30 Gr 25 Prot 88 HC **6**

589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC **7**

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

771 Kcal 34 Gr 20 Prot 96 HC **9**

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

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Trita de formatge **-2-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Coliflor amb patata a l'allet

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

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

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Trita de carabassó **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

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

776 Kcal 33 Gr 19 Prot 101 HC **15**

628 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 variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Cogombre amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Arròs caldós amb bolets **-10T**

Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Bledes amb patata **-13**

Pollastre al forn

Pèsols a l'allet **-13**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

693 Kcal 29 Gr 23 Prot 85 HC **20**

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

668 Kcal 31 Gr 12 Prot 77 HC **22**

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

715 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC **24**

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

Patata dau
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Botifarra de porc al forn **-13**

Mongetes seques a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Crema de carabassó ecològic i porro

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

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)

Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Espivals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) **-1-2**

Trita francesa **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
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**

704 Kcal 28 Gr 23 Prot 90 HC **30**

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

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

Edamame al vapor **-8**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Espaguets a la carbonara (bacó i beguda vegetal) **-1-8**
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

Patates fregides **-13**
Pa sense al·lèrgens
Castanyes i panellets



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



576 Kcal 29 Gr 27 Prot 52 HC **1**

Sopa de pollastre i verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-10**
Pollastre al forn
Amanida variada
Pa s/gluten **3**
Iogurt natural s/lactosa **2**

702 Kcal 31 Gr 27 Prot 80 HC **2**

Lenties s/gluten saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Truita francesa **-3**
Amanida variada
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

668 Kcal 29 Gr 17 Prot 82 HC **3**

Amanida de macarrons s/gluten tropical (enciam, pinya i tomàquet) **-8T**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Xampinyons a l'allet
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

603 Kcal 30 Gr 22 Prot 57 HC **6**

Llenties s/gluten estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita francesa **-3**

Amanida variada
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

580 Kcal 30 Gr 24 Prot 50 HC **7**

Coliflor amb patata a l'allet

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

Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

734 Kcal 29 Gr 13 Prot 104 HC **8**

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

Espirals s/gluten amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) **-8T**
Amanida variada
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

658 Kcal 28 Gr 23 Prot 77 HC **9**

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

Amanida variada
Pa s/gluten **3**
Iogurt natural s/lactosa **2**

689 Kcal 32 Gr 27 Prot 69 HC **10**

698 Kcal 27 Gr 13 Prot 99 HC **13**

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

Macarrons s/gluten amb bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-8-13**
Amanida variada
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

663 Kcal 29 Gr 17 Prot 83 HC **14**

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) **-2-8**
Cogombre amanit
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

632 Kcal 27 Gr 24 Prot 72 HC **15**

Arròs caldós amb bolets **-10T**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa s/gluten **3**
Iogurt natural s/lactosa **2**

619 Kcal 31 Gr 23 Prot 58 HC **16**

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

Amanida variada
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

626 Kcal 29 Gr 25 Prot 61 HC **17**

Bledes amb patata **-13**

Pollastre al forn

Pèsols a l'allet **-13**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

609 Kcal 31 Gr 13 Prot 66 HC **20**

Amanida de tomàquet amb cogombre i olives **-11T-13T**
Llenties s/gluten estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Patata dau
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

610 Kcal 33 Gr 19 Prot 56 HC **21**

Bròquil amb patata al vapor **-10T-13**
Botifarra de porc al forn **-13**

Mongetes seques a l'allet
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

563 Kcal 32 Gr 18 Prot 51 HC **22**

Crema de carabassó ecològic i porro

Truita de patates i ceba **-3**

Amanida variada
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

759 Kcal 34 Gr 20 Prot 91 HC **23**

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

646 Kcal 28 Gr 23 Prot 73 HC **24**

Espirals s/gluten amb espinacs i ceba saltada **-8T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa s/gluten **3**
Iogurt natural s/lactosa **2**

690 Kcal 27 Gr 23 Prot 85 HC **27**

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Pollastre a la planxa

Edamame al vapor **-8**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

693 Kcal 28 Gr 22 Prot 85 HC **28**

Espaguetis s/gluten amb carbonara (bacó i beguda vegetal) **-8**
Estofat de vedella a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

768 Kcal 27 Gr 20 Prot 111 HC **29**

Llenties s/gluten estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita de carabassó **-3**

Amanida variada
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

613 Kcal 30 Gr 28 Prot 58 HC **30**

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa s/gluten **3**
Iogurt natural s/lactosa **2**

682 Kcal 37 Gr 18 Prot 60 HC **31**

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

Patates fregides **-13**
Pa s/gluten **3**
Castanyes i galetes dibus **8**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

759 Kcal 23 Gr 23 Prot 116 HC **2**

698 Kcal 29 Gr 24 Prot 83 HC **3**

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

Lenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
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
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps*

732 Kcal 30 Gr 25 Prot 92 HC **6**

608 Kcal 29 Gr 26 Prot 58 HC **7**

745 Kcal 39 Gr 17 Prot 82 HC **8**

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

747 Kcal 27 Gr 20 Prot 102 HC **10**

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps*

Coliflor amb patata a l'allet

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps*

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

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

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

715 Kcal 28 Gr 15 Prot 100 HC **13**

691 Kcal 28 Gr 19 Prot 92 HC **14**

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

647 Kcal 30 Gr 26 Prot 66 HC **16**

653 Kcal 28 Gr 28 Prot 69 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 variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps*

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

Cogombre amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps*

Arròs caldós amb bolets **-10T**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps*

Bledes amb patata **-13**

Pollastre al forn

Pèsols a l'allet **-13**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps*

712 Kcal 29 Gr 23 Prot 89 HC **20**

637 Kcal 32 Gr 22 Prot 64 HC **21**

687 Kcal 31 Gr 12 Prot 82 HC **22**

787 Kcal 33 Gr 22 Prot 100 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)

Patata dau
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps*

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

Botifarra de porc al forn **-13**

Mongetes seques a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps*

Crema de carabassó ecològic i porro

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

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)

Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps*

Espivals amb salsa d'espinaçs (espinaçs, ceba i llet) **-1-2**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

727 Kcal 26 Gr 16 Prot 105 HC **27**

720 Kcal 28 Gr 28 Prot 87 HC **28**

796 Kcal 26 Gr 23 Prot 119 HC **29**

611 Kcal 29 Gr 29 Prot 61 HC **30**

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

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

Edamame al vapor **-8**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps*

Espaguets a la carbonara (bacó i beguda vegetal) **-1-8**
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps*

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps*

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

Patates fregides **-13**
Pa sense al·lèrgens
Castanyes i panellets



MENÚ CC BAGES

CONSELL COMARCAL
DEL BAGES

DIETA:

SENSE MARISC OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



575 Kcal 27 Gr 28 Prot 55 HC 1

740 Kcal 23 Gr 23 Prot 112 HC 2

826 Kcal 36 Gr 18 Prot 104 HC 3

Sopa de pollastre i verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-10**
Pollastre al forn
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del tempsAmanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**
Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**
Xampinyons a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

713 Kcal 30 Gr 25 Prot 88 HC 6

589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC 7

726 Kcal 39 Gr 17 Prot 77 HC 8

771 Kcal 34 Gr 20 Prot 96 HC 9

728 Kcal 27 Gr 20 Prot 98 HC 10

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita de formatge **-2-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del tempsColiflor amb patata a l'allet

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del tempsCrema de carabassa ecològica i cigrons **-10**

Lasanya casolana de verdures amb beixamel vegetal **1-2-3-8T-9-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del tempsArròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Truita de carabassó **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

697 Kcal 28 Gr 15 Prot 95 HC 13

672 Kcal 28 Gr 19 Prot 87 HC 14

776 Kcal 33 Gr 19 Prot 101 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 variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del tempsAmanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) **-2-8**

Cogombre amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del tempsArròs caldós amb bolets **-10T**

Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**Mongetes blanques estofada (ceba, all i pebrot)
Truita francesa **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del tempsBledes amb patata **-13**

Pollastre al forn

Pèsols a l'allet **-13**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

693 Kcal 29 Gr 23 Prot 85 HC 20

618 Kcal 32 Gr 22 Prot 60 HC 21

668 Kcal 31 Gr 12 Prot 77 HC 22

768 Kcal 33 Gr 22 Prot 95 HC 23

715 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC 24

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

Botifarra de porc al forn **-13**

Mongetes seques a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del tempsCrema de carabassó ecològic i porro

Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) **-1-2T-3-9T-12T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del tempsArròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)

Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del tempsEspivals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) **-1-2**

Truita francesa **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
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

704 Kcal 28 Gr 23 Prot 90 HC 30

553 Kcal 31 Gr 20 Prot 41 HC 31

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

Edamame al vapor **-8**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del tempsEspaguetis a la carbonara (bacó i beguda vegetal) **-1-8**
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del tempsLlenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita de carabassó **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del tempsCigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato **-10**
Pollastre arrebossat

Patates fregides **-13**
Pa sense al·lèrgens
Castanyes i panellets



Sense ou i fruits secs 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
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

Lenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
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
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

700 Kcal 31 Gr 32 Prot 75 HC **6**

589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC **7**

733 Kcal 28 Gr 18 Prot 102 HC **8**

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

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

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Pollastre a la planxa

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Coliflor amb patata a l'allet

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Espivals amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) **-1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

652 Kcal 22 Gr 15 Prot 97 HC **13**

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

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

642 Kcal 29 Gr 31 Prot 60 HC **16**

17

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

Macarrons amb bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-1-10T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) **-2-8**
Cogombre amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Arròs caldós amb bolets **-10T**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

Mongetes blanques estofada (ceba, all i pebrot)
Daus de gall dindi al forn

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Bledes amb patata **-13**

Pollastre al forn

Pèsols a l'allet **-13**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

702 Kcal 30 Gr 23 Prot 85 HC **20**

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

518 Kcal 29 Gr 21 Prot 45 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 **-2-11T-13T**
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Patata dau
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Botifarra de porc al forn **-13**

Mongetes seques a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Crema de carabassó ecològic i porro

Filet de lluç al forn **-4**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Espivals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) **-1-2**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

723 Kcal 29 Gr 24 Prot 90 HC **27**

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

737 Kcal 24 Gr 31 Prot 99 HC **29**

611 Kcal 29 Gr 29 Prot 61 HC **30**

778 Kcal 40 Gr 25 Prot 71 HC **31**

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Pollastre al forn

Edamame al vapor **-8**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Filet de lluç a la planxa **-4**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

Patates fregides **-13**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt i galetes dibus **2-8**



MENÚ CC BAGES



DIETA:

Sense ou, PLV si vedella octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



563 Kcal 23 Gr 23 Prot 66 HC **1**

Sopa de pollastre i verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-10**
Pollastre al forn
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Lenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

670 Kcal 28 Gr 23 Prot 78 HC **3**

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet) **-1-8T-11T**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Xampinyons a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

700 Kcal 31 Gr 32 Prot 75 HC **6**

Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Pollastre a la planxa

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC **7**

Coliflor amb patata a l'allet

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

733 Kcal 28 Gr 18 Prot 102 HC **8**

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

Espivals amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) **-1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

644 Kcal 23 Gr 19 Prot 91 HC **9**

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

652 Kcal 22 Gr 15 Prot 97 HC **13**

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

Macarrons amb bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-1-10T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

687 Kcal 25 Gr 19 Prot 97 HC **14**

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) s/làctics **-1-8T-11T**
Cogombre amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

618 Kcal 22 Gr 20 Prot 86 HC **15**

Arròs caldós amb bolets **-10T**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

642 Kcal 29 Gr 31 Prot 60 HC **16**

Mongetes blanques estofada (ceba, all i pebrot)
Daus de gall dindi al forn

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Bledes amb patata **-13**

Pollastre al forn

Pèsols a l'allet **-13**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

677 Kcal 30 Gr 19 Prot 85 HC **20**

Amanida de tomàquet amb cogombre i olives **-11T-13T**
Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Patata dau
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

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

Botifarra de porc al forn **-13**

Mongetes seques a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

518 Kcal 29 Gr 21 Prot 45 HC **22**

Crema de carabassó ecològic i porro

Filet de lluç al forn **-4**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

623 Kcal 23 Gr 22 Prot 82 HC **24**

Espivals amb espinacs i ceba saltada **-1**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 24 Prot 90 HC **27**

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Pollastre al forn

Edamame al vapor **-8**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

737 Kcal 24 Gr 31 Prot 99 HC **29**

Lenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Filet de lluç a la planxa **-4**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

600 Kcal 25 Gr 24 Prot 72 HC **30**

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

690 Kcal 36 Gr 20 Prot 63 HC **31**

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

Patates fregides **-13**
Pa sense al·lèrgens
Castanyes i galetes dibus **8**



Sense peix, sense carn octubre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



533 Kcal 24 Gr 23 Prot 57 HC **1**

Sopa de verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api i pastanaga) **-10**

Truita francesa **-3**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

826 Kcal 36 Gr 18 Prot 104 HC **3**

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**

Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**
Xampinyons a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

713 Kcal 30 Gr 25 Prot 88 HC **6**

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita de formatge **-2-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

526 Kcal 18 Gr 17 Prot 71 HC **7**

Coliflor amb patata a l'allet
Pèsols saltats amb ceba i xampinyons **-10T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

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

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

771 Kcal 34 Gr 20 Prot 96 HC **9**

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Truita de carabassó **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

673 Kcal 24 Gr 16 Prot 98 HC **13**

Crema de porro ecològic i patata **-10**
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties **-1-3T-8T-10-11T-13**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) **-2-8**
Cogombre amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

776 Kcal 33 Gr 19 Prot 101 HC **15**

Arròs caldós amb bolets **-10T**
Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

Mongetes blanques estofada (ceba, all i pebrot)

Truita francesa **-3**
Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

620 Kcal 25 Gr 20 Prot 75 HC **17**

Bledes amb patata **-13**

Hamburguesa de coliflor **-1-2-3-12**

Pèsols a l'allet **-13**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

693 Kcal 29 Gr 23 Prot 85 HC **20**

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

Patata dau
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

726 Kcal 24 Gr 30 Prot 91 HC **21**

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

Mongetes seques a l'allet

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

668 Kcal 31 Gr 12 Prot 77 HC **22**

Crema de carabassó ecològic i porro
Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) **-1-2T-3-9T-12T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

798 Kcal 29 Gr 13 Prot 120 HC **23**

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)

Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

715 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC **24**

Espirals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) **-1-2**

Truita francesa **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

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

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

Edamame al vapor **-8**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

729 Kcal 24 Gr 16 Prot 109 HC **28**

Espaguets amb salsa de tomàquet **-1**
Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita de carabassó **-3**

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

666 Kcal 36 Gr 21 Prot 66 HC **30**

Amanida completa



Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **2**

561 Kcal 29 Gr 9 Prot 58 HC **31**

Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato **-10**
Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**

Patates fregides **-13**
Pa sense al·lèrgens
Castanyes i panellets



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		575 Kcal 27 Gr 28 Prot 55 HC 1	759 Kcal 23 Gr 23 Prot 116 HC 2	698 Kcal 29 Gr 24 Prot 83 HC 3
		Sopa de pollastre i verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, pastanaga i pollastre) -10 Pollastre al forn Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2	Lenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Rotllets de primavera al forn 1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens 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 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*
732 Kcal 30 Gr 25 Prot 92 HC 6	608 Kcal 29 Gr 26 Prot 58 HC 7	745 Kcal 39 Gr 17 Prot 82 HC 8	656 Kcal 27 Gr 24 Prot 81 HC 9	747 Kcal 27 Gr 20 Prot 102 HC 10
Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Trita de formatge -2-3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*	Coliflor amb patata a l'allet Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*	Crema de carabassa ecològica i cigrons -10 Lasanya casolana de verdures amb beixamel vegetal 1-2-3-8T-9-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*	Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2	
715 Kcal 28 Gr 15 Prot 100 HC 13	691 Kcal 28 Gr 19 Prot 92 HC 14	630 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC 15	647 Kcal 30 Gr 26 Prot 66 HC 16	653 Kcal 28 Gr 28 Prot 69 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 variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*	Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Cogombre amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*	Arròs caldós amb bolets -10T Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2	Mongetes blanques estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Trita francesa -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*	Bledes amb patata -13 Pollastre al forn Pèsols a l'allet -13 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*
712 Kcal 29 Gr 23 Prot 89 HC 20	637 Kcal 32 Gr 22 Prot 64 HC 21	687 Kcal 31 Gr 12 Prot 82 HC 22	780 Kcal 33 Gr 23 Prot 97 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) Patata dau Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*	Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Botifarra de porc al forn -13 Mongetes seques a l'allet Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*	Crema de carabassó ecològic i porro Trita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) -1-2T-3-9T-12T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*	Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga) Pollastre al forn Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*	Espivals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2 Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2
727 Kcal 26 Gr 16 Prot 105 HC 27	720 Kcal 28 Gr 28 Prot 87 HC 28	796 Kcal 26 Gr 23 Prot 119 HC 29	611 Kcal 29 Gr 29 Prot 61 HC 30	553 Kcal 31 Gr 20 Prot 41 HC 31
Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Hamburguesa de coliflor -1-2-3-12 Edamame al vapor -8 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*	Espaguetis a la carbonara (bacó i beguda vegetal) -1-8 Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*	Lenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot) Trita de carabassó -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*	Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2	Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato -10 Pollastre arrebossat Patates fregides -13 Pa sense al·lèrgens Castanyes i panellets