



SENSE PORC 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 integral-
Iogurt natural **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

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**

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

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

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

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

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

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

Coliflor amb patata a l'allet

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

-Pa integral-
Fruita del temps

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

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

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**

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

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

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

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**

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 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, ceba, pebrot i carabassó) **-2-8**
Cogombre amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

Arròs caldós amb bolets **-10T**

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

Bledes amb patata **-13**

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

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

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

Pollastre al forn

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

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

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

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

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

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

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

Patata dau
-Pa integral-
Fruita del temps

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

Crema de carabassó ecològic i porro

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

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

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

Pollastre al forn

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

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

Poma i ceba
-Pa integral-
Fruita del temps

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

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

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

777 Kcal 25 Gr 23 Prot 114 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 integral-
Fruita del temps

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

-Pa integral-
Fruita del temps

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

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

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**

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

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



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**

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

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

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

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

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

593 Kcal 23 Gr 29 Prot 64 HC **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

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

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

Espaguets 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 soffregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)

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

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

563 Kcal 32 Gr 13 Prot 48 HC **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

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

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 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

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 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

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

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

Truita de carabassó **-3**

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

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

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

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

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

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

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 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

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 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

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 integral-
Fruita del temps

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

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

Truita francesa **-3**

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

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

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

Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**

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

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 integral-
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 integral-
Castanyes i panellets



SENSE 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

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**

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 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**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

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

Tomàquet al forn a la provençal
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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**
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 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**

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

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
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**

Llenties 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**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

Pol·lastre al forn

Tomàquet al forn a la provençal
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

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**

Pol·lastre 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**
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)

Pol·lastre 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)
Pol·lastre 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

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**
Pol·lastre 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**

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
Iogurt natural s/lactosa **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 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**

666 Kcal 27 Gr 26 Prot 81 HC **9**

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

Llenties 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**

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 s/lactosa **2**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

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

Tomàquet al forn a la provençal
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

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

640 Kcal 26 Gr 26 Prot 75 HC **15**

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

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

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

Macarrons integrals amb bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-1-3T-8T-10T-11T**
Amanida 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 s/lactosa **2**

Mongetes blanques estofada (ceba, all 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**

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

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

645 Kcal 27 Gr 29 Prot 72 HC **24**

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

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 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**

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

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

622 Kcal 29 Gr 31 Prot 62 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

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 s/lactosa **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 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
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	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 Fesols amb patata bullits i oli d'oliva Varetes de verdures al forn -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
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	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	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
702 Kcal 30 Gr 23 Prot 85 HC 20 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	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	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
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 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	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	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	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 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 jardinera (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**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

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

Tomàquet al forn a la provençal
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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)
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

Espirals amb salsa d'espinaçs (espinaçs, 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 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)
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



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**

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

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

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

Tomàquet al forn a la provençal
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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, 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

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

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

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

Crema de carabassó ecològic i porro

Trita de patates i ceba **-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, 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

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

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**



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**

Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Trita 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

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**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

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

Tomàquet al forn a la provençal
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

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

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

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

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

Crema de carabassó ecològic i porro

Trita de patates i ceba **-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, 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

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

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

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**

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	Lenties s/gluten saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita 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) Truita 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	Fesols amb patata bullits i oli d'oliva Pollastre al forn Tomàquet al forn a la provençal 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) Truita 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 Truita 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 Truita 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	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
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	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) 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 Fruita del temps	Fesols amb patata bullits i oli d'oliva Varetes de verdures al forn -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
677 Kcal 24 Gr 16 Prot 101 HC 13	687 Kcal 25 Gr 19 Prot 97 HC 14	618 Kcal 22 Gr 20 Prot 86 HC 15	643 Kcal 29 Gr 31 Prot 61 HC 16	634 Kcal 28 Gr 28 Prot 65 HC 17
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	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) 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
677 Kcal 30 Gr 19 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	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 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 espinacs i ceba 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	757 Kcal 26 Gr 19 Prot 110 HC 28	737 Kcal 24 Gr 31 Prot 99 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) Varetes de verdures al forn -1-8T-11T 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) 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 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



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**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**

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**

Tomàquet al forn a la provençal
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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**

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

Bledes amb patata **-13**
Filet de lluç al forn **-4**

Amanida variada
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

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

Crema de carabassó ecològic i porro
Truita de patates i ceba **-3**

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Varetes de verdures al forn **-1-8T-11T**

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

Amanida variada
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

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**

Espaguetis 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**

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

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**

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

Amanida variada
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**



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**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

Trita de carabassó **-3**

Tomàquet al forn a la provençal
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

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
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	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	Fesols amb patata bullits i oli d'oliva Varetes de verdures al forn -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal 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
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	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	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	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 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	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	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
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
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	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 Varetes de verdures al forn -1-8T-11T Patates fregides -13 Pa sense al·lèrgens Castanyes i panellets



SENSE LLEGUMS OCTUBRE



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<p>575 Kcal 27 Gr 28 Prot 55 HC 1</p> <p>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</p>	<p>522 Kcal 28 Gr 17 Prot 51 HC 2</p> <p>Mongeta verda amb patata -13</p> <p>Truita francesa -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>	<p>677 Kcal 28 Gr 23 Prot 80 HC 3</p> <p>Amanida d'espivals s/soja tropical (enciam, pinya i formatge fresc) -1-2</p> <p>Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Xampinyons a l'allet Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>
<p>705 Kcal 25 Gr 17 Prot 104 HC 6</p> <p>Arròs amb pastanaga i ceba</p> <p>Truita de formatge -2-3</p> <p>Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>	<p>589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC 7</p> <p>Coliflor amb patata a l'allet</p> <p>Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)</p> <p>Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>	<p>415 Kcal 18 Gr 16 Prot 46 HC 8</p> <p>Crema de carabassa ecològica -10</p> <p>Truita francesa -3</p> <p>Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>	<p>656 Kcal 27 Gr 24 Prot 81 HC 9</p> <p>Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)</p> <p>Peix fresc s/mercat -4-5T-6T</p> <p>Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2</p>	<p>563 Kcal 32 Gr 19 Prot 51 HC 10</p> <p>Mongeta verda amb patata -13</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>
<p>652 Kcal 22 Gr 15 Prot 97 HC 13</p> <p>Crema de porro ecològic i patata -10</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) -1-10T</p> <p>Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>	<p>754 Kcal 32 Gr 17 Prot 96 HC 14</p> <p>Amanida d'espivals (tomàquet, olives, blat de moro) -1</p> <p>Panini de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) i tonyina -3-4</p> <p>Cogombre amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>	<p>630 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC 15</p> <p>Arròs caldós amb bolets -10T</p> <p>Peix fresc s/mercat -4-5T-6T</p> <p>Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2</p>	<p>531 Kcal 28 Gr 16 Prot 53 HC 16</p> <p>Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)</p> <p>Truita francesa -3</p> <p>Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>	<p>535 Kcal 28 Gr 20 Prot 52 HC 17</p> <p>Bledes amb patata -13</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>
<p>568 Kcal 31 Gr 20 Prot 51 HC 20</p> <p>Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives -2-11T-13T</p> <p>Truita francesa -3 Patata dau Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>	<p>549 Kcal 28 Gr 24 Prot 52 HC 21</p> <p>Bròquil amb patata al vapor -10T-13</p> <p>Daus de gall dindi al forn Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>	<p>572 Kcal 31 Gr 20 Prot 55 HC 22</p> <p>Crema de carabassó ecològic i porro</p> <p>Truita de patates i ceba -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>	<p>760 Kcal 33 Gr 22 Prot 94 HC 23</p> <p>Arròs a la camperola sense pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)</p> <p>Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>	<p>652 Kcal 27 Gr 28 Prot 74 HC 24</p> <p>Espivals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2</p> <p>Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2</p>
<p>743 Kcal 31 Gr 25 Prot 91 HC 27</p> <p>Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>	<p>668 Kcal 25 Gr 26 Prot 82 HC 28</p> <p>Espaguetis amb verdures saltades -1</p> <p>Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)</p> <p>Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>	<p>573 Kcal 28 Gr 12 Prot 66 HC 29</p> <p>Mongeta verda amb patata -13</p> <p>Truita de carabassó -3</p> <p>Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps</p>	<p>624 Kcal 27 Gr 23 Prot 74 HC 30</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Peix fresc s/mercat -4-5T-6T</p> <p>Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2</p>	<p>618 Kcal 37 Gr 23 Prot 41 HC 31</p> <p>Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato -10</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Patates fregides -13 Pa sense al·lèrgens Castanyes i iogurt natural 2</p>



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**

683 Kcal 40 Gr 21 Prot 60 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 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**
Trita francesa **-3**

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**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

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

Tomàquet al forn a la provençal
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

751 Kcal 34 Gr 19 Prot 90 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 d'espivals (tomàquet, olives, blat de moro) **-1**
Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) i tonyina **-2-4-8**

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

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

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

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

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

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

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

Daus de gall dindi al forn

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**

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**

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

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

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

530 Kcal 32 Gr 18 Prot 34 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 amb beixamel 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

Arròs amb salsa de 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 al forn

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

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 Fesols amb patata bullits i oli d'oliva Varetes de verdures al forn -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
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 Patata dau Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	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'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 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 Espaguetis 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)
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**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

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

Tomàquet al forn a la provençal
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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)
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

Espirals amb salsa d'espinaçs (espinaçs, 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



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**

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**
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**

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)
Trita de carabassó **-3**

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

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

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

Tomàquet al forn a la provençal
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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**
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**

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

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)
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 GLUTEN I SENSE LACTOSA OCTUBRE



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		576 Kcal 29 Gr 27 Prot 52 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 Iogurt natural s/lactosa 2	Llenties s/gluten saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita 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	658 Kcal 28 Gr 23 Prot 77 HC 9	689 Kcal 32 Gr 27 Prot 69 HC 10
Llenties s/gluten estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita francesa -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	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	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 Iogurt natural s/lactosa 2	Fesols amb patata bullits i oli d'oliva Pollastre al forn Tomàquet al forn a la provençal Pa s/gluten 3 Fruita del temps
698 Kcal 27 Gr 13 Prot 99 HC 13	663 Kcal 29 Gr 17 Prot 83 HC 14	632 Kcal 27 Gr 24 Prot 72 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 bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) -8-13 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	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	Arròs caldós amb bolets -10T Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa s/gluten 3 Iogurt natural s/lactosa 2	Mongetes blanques estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita 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	646 Kcal 28 Gr 23 Prot 73 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 Truita 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 Iogurt natural s/lactosa 2
690 Kcal 27 Gr 23 Prot 85 HC 27	693 Kcal 28 Gr 22 Prot 85 HC 28	768 Kcal 27 Gr 20 Prot 111 HC 29	613 Kcal 30 Gr 28 Prot 58 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 Estofat de vedella a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Llenties s/gluten estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita 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 Iogurt natural s/lactosa 2	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**

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**

759 Kcal 23 Gr 23 Prot 116 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*

698 Kcal 29 Gr 24 Prot 83 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*



732 Kcal 30 Gr 25 Prot 92 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*

608 Kcal 29 Gr 26 Prot 58 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*

745 Kcal 39 Gr 17 Prot 82 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**

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

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

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

Tomàquet al forn a la provençal
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps*

715 Kcal 28 Gr 15 Prot 100 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*

691 Kcal 28 Gr 19 Prot 92 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**

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

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

Amanida variada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps*

653 Kcal 28 Gr 28 Prot 69 HC **17**

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**

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*

637 Kcal 32 Gr 22 Prot 64 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*

687 Kcal 31 Gr 12 Prot 82 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 sense al·lèrgens
Fruita del temps*

787 Kcal 33 Gr 22 Prot 100 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'espinaç (espinaç, ceba i llet) **-1-2**

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

727 Kcal 26 Gr 16 Prot 105 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*

720 Kcal 28 Gr 28 Prot 87 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*

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

Lenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Trita 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



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**

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**
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**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

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

Tomàquet al forn a la provençal
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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)
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

Espirals 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

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

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



MENÚ CC BAGES

CONSELL COMARCAL
DEL BAGES

DIETA:

Sense ou i fruits secs
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

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

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

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

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

Tomàquet al forn a la provençal
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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

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**

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

702 Kcal 30 Gr 23 Prot 85 HC 20

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

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

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 sense al·lèrgens
Iogurt natural **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 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

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**

778 Kcal 40 Gr 25 Prot 71 HC 31

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

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



**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**

Llenties 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**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva

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

Tomàquet al forn a la provençal
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

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**
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

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**

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

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**

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 Trita 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) Trita 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) Trita de carabassó -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural 2	728 Kcal 27 Gr 20 Prot 98 HC 10 Fesols amb patata bullits i oli d'oliva Varetes de verdures al forn -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
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) Trita 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 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	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 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 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 Espaguetis 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) Trita 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	Fesols amb patata bullits i oli d'oliva Varetes de verdures al forn -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps*
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