



MENÚ CC BAGES
Març



DIETA:

Sense porc

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	567 Kcal 24 Gr 27 Prot 62 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 -Pa integral- Fruita del temps	671 Kcal 31 Gr 27 Prot 65 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	682 Kcal 32 Gr 24 Prot 75 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	796 Kcal 26 Gr 24 Prot 118 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Llegums i verdures d'escudella (cigrons eco, col i patata) -10T-13 Tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps
520 Kcal 22 Gr 13 Prot 66 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	748 Kcal 35 Gr 36 Prot 74 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor -Pa integral- Fruita del temps	918 Kcal 47 Gr 17 Prot 105 HC 12 Macarrons integrals eco amb salsa pesto 1-2-3-7T-9-10T Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	590 Kcal 30 Gr 26 Prot 55 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) -Pa integral- Fruita del temps
659 Kcal 24 Gr 20 Prot 90 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Truita francesa -3 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	598 Kcal 28 Gr 21 Prot 64 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	689 Kcal 34 Gr 14 Prot 83 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal -Pa integral- Fruita del temps	714 Kcal 27 Gr 32 Prot 87 HC 19 Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	701 Kcal 30 Gr 23 Prot 83 HC 20 Espaguëtis integrals eco amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada -2-13 -Pa integral- Fruita del temps
631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T -Pa integral- Fruita del temps	562 Kcal 23 Gr 19 Prot 71 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	696 Kcal 28 Gr 23 Prot 85 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	782 Kcal 32 Gr 29 Prot 92 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Pollastre al forn Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	794 Kcal 36 Gr 29 Prot 88 HC 27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espínacs i ou dur) -3 Bunyols de bacallà al forn -1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T-13T Amanida variada -Pa integral- Mona de xocolata 1-2-3-7T-8-9T-11T-13T



MENÚ CC BAGES
Març



DIETA:

Sense carn

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	630 Kcal 26 Gr 16 Prot 84 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Varetes de verdures al forn a la barbacoa -1-8T-11T Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 -Pa integral- Fruita del temps	671 Kcal 31 Gr 27 Prot 65 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	682 Kcal 32 Gr 24 Prot 75 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	687 Kcal 20 Gr 22 Prot 106 HC 6 Sopa de verdures amb pasta fina (porro, nap, api, pastanaga) -1-10 Legums i verdures d'escudella (cigrans eco, col i patata) -10T-13 Tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps
520 Kcal 22 Gr 13 Prot 66 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	748 Kcal 35 Gr 36 Prot 74 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor -Pa integral- Fruita del temps	918 Kcal 47 Gr 17 Prot 105 HC 12 Macarrons integrals eco amb salsa pesto 1-2-3-7T-9-10T Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	541 Kcal 29 Gr 17 Prot 54 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Truita francesa -3 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps
659 Kcal 24 Gr 20 Prot 90 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Truita francesa -3 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	640 Kcal 32 Gr 15 Prot 72 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Filet de lluç arrebossat al forn -1T-2T-3T-4-5T-6T-8T-13T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	689 Kcal 34 Gr 14 Prot 83 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrans i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal -Pa integral- Fruita del temps	714 Kcal 27 Gr 32 Prot 87 HC 19 Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	744 Kcal 31 Gr 19 Prot 95 HC 20 Espaguetis integrals eco amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Ceba caramelitzada -Pa integral- Fruita del temps
631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T -Pa integral- Fruita del temps	488 Kcal 28 Gr 16 Prot 45 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	696 Kcal 28 Gr 23 Prot 85 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	740 Kcal 27 Gr 30 Prot 91 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Truita francesa -3 Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	652 Kcal 26 Gr 28 Prot 75 HC 27 Cigrans eco de quaresma (cigrans, espínacs i ou dur) -3 Bunyols de bacallà al forn -1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T-13T Amanida variada -Pa integral- Mona de xocolata 1-2-3-7T-8-9T-11T-13T



MENÚ CC BAGES
Març



DIETA:

Ovolacteovegetariana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	630 Kcal 26 Gr 16 Prot 84 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Varetes de verdures al forn a la barbacoa -1-8T-11T Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 -Pa integral- Fruita del temps	671 Kcal 31 Gr 27 Prot 65 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	740 Kcal 35 Gr 20 Prot 87 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	687 Kcal 20 Gr 22 Prot 106 HC 6 Sopa de verdures amb pasta fina (porro, nap, api, pastanaga) -1-10 Llegums i verdures d'escudella (cigrons eco, col i patata) -10T-13 Tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps
520 Kcal 22 Gr 13 Prot 66 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	748 Kcal 35 Gr 36 Prot 74 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	780 Kcal 28 Gr 14 Prot 118 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Rotllets de primavera al forn 1-8T-11T Edamame al vapor -Pa integral- Fruita del temps	918 Kcal 47 Gr 17 Prot 105 HC 12 Macarrons integrals eco amb salsa pesto 1-2-3-7T-9-10T Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	541 Kcal 29 Gr 17 Prot 54 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Truita francesa -3 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps
659 Kcal 24 Gr 20 Prot 90 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Truita francesa -3 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	637 Kcal 29 Gr 11 Prot 82 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	689 Kcal 34 Gr 14 Prot 83 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal -Pa integral- Fruita del temps	657 Kcal 24 Gr 22 Prot 87 HC 19 Amanida completa Llenties eco (s/gluten) amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) -Pa integral- Iogurt natural -2	752 Kcal 31 Gr 16 Prot 104 HC 20 Espaguëtis s/gluten eco amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -2-8T-14T Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Ceba caramelitzada -Pa integral- Fruita del temps
631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T -Pa integral- Fruita del temps	676 Kcal 27 Gr 12 Prot 95 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs a la camperola amb pèsols (ceba, all i pastanaga) Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	696 Kcal 28 Gr 23 Prot 85 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	729 Kcal 28 Gr 26 Prot 91 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Truita francesa -3 Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	826 Kcal 38 Gr 28 Prot 93 HC 27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espínacs i ou dur) -3 Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Mona de xocolata 1-2-3-7T-8-9T-11T-13T



MENÚ CC BAGES
Març



DIETA:

Sense fruits secs

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguets integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	567 Kcal 24 Gr 27 Prot 62 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	671 Kcal 31 Gr 27 Prot 65 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	508 Kcal 28 Gr 22 Prot 44 HC 5 Espirals amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) -1 Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	830 Kcal 30 Gr 29 Prot 113 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
520 Kcal 22 Gr 13 Prot 66 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	748 Kcal 35 Gr 36 Prot 74 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	764 Kcal 26 Gr 18 Prot 112 HC 12 Macarrons integrals eco amb xampinyons -1 Varettes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	590 Kcal 30 Gr 26 Prot 55 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
659 Kcal 24 Gr 20 Prot 90 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Truita francesa -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	598 Kcal 28 Gr 21 Prot 64 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	689 Kcal 34 Gr 14 Prot 83 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	714 Kcal 27 Gr 32 Prot 87 HC 19 Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	701 Kcal 30 Gr 23 Prot 83 HC 20 Espaguets integrals eco amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada -2-13 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	562 Kcal 23 Gr 19 Prot 71 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	696 Kcal 28 Gr 23 Prot 85 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	782 Kcal 32 Gr 29 Prot 92 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	877 Kcal 35 Gr 34 Prot 105 HC 27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espínacs i ou dur) -3 Bunyols de bacallà al forn -1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T-13T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural i galetes dibus -2-8



MENÚ CC BAGES
Març



DIETA:

Sense gluten

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
602 Kcal 29 Gr 24 Prot 60 HC 2	506 Kcal 25 Gr 24 Prot 46 HC 3	662 Kcal 32 Gr 25 Prot 61 HC 4	674 Kcal 33 Gr 21 Prot 71 HC 5	727 Kcal 26 Gr 25 Prot 98 HC 6
Crema de carabassa ecològica -10 Daus de gall dindi al forn Espaguetis s/gluten amb orenga -8T Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre al forn Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa s/gluten 3 Iogurt natural -2	Sopa de pollastre amb pasta (s/gluten) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -10-14 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit Pa s/gluten 3 Fruita del temps
515 Kcal 21 Gr 8 Prot 69 HC 9	680 Kcal 36 Gr 30 Prot 55 HC 10	723 Kcal 34 Gr 17 Prot 85 HC 11	862 Kcal 48 Gr 22 Prot 83 HC 12	582 Kcal 31 Gr 24 Prot 51 HC 13
Crema de pèsols ecològics Panini de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Llenties s/gluten estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Iogurt natural -2	Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Macarrons s/gluten amb salsa pesto -2-3-7T-8T-9-10T Pollastre a la planxa Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa s/gluten 3 Fruita del temps
720 Kcal 29 Gr 18 Prot 94 HC 16	587 Kcal 29 Gr 18 Prot 61 HC 17	741 Kcal 32 Gr 16 Prot 95 HC 18	709 Kcal 28 Gr 29 Prot 84 HC 19	700 Kcal 30 Gr 17 Prot 88 HC 20
Arròs amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) Truita francesa -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/gluten -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Sopa de verdures amb pasta s/gluten (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -10-14 Cigrons eco saltats amb verdures (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -10T Tomàquet al forn a la provençal Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Llenties s/gluten estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa s/gluten 3 Iogurt natural -2	Espaguetis s/gluten eco amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -2-8T-14T Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada -2-13 Pa s/gluten 3 Fruita del temps
631 Kcal 24 Gr 20 Prot 87 HC 23	554 Kcal 24 Gr 17 Prot 67 HC 24	648 Kcal 28 Gr 24 Prot 70 HC 25	699 Kcal 28 Gr 19 Prot 91 HC 26	837 Kcal 36 Gr 34 Prot 90 HC 27
Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties s/gluten saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Fesols eco amb patata al vapor Truita francesa -3 Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge gratinat -2-8T Pollastre al forn Poma i ceba Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Cigrons eco de quaresma (cigrons, espínacs i ou dur) -3 Bacallà amb arrebossat casolà -3-4-6T Amanida variada Pa s/gluten 3 Iogurt natural i galetes dibus -2-8

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2	517 Kcal 23 Gr 21 Prot 60 HC 3	671 Kcal 31 Gr 27 Prot 65 HC 4	693 Kcal 32 Gr 26 Prot 76 HC 5	830 Kcal 30 Gr 29 Prot 113 HC 6
Crema de carabassa ecològica -10 Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxes de carabassó al forn Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural s/lactosa 2	Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
535 Kcal 19 Gr 13 Prot 77 HC 9	758 Kcal 35 Gr 37 Prot 74 HC 10	732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC 11	764 Kcal 26 Gr 18 Prot 112 HC 12	590 Kcal 30 Gr 26 Prot 55 HC 13
Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) s/làctics -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Trita de patates i ceba -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural s/lactosa 2	Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Macarrons integrals eco amb xampinyons -1 Varettes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
659 Kcal 24 Gr 20 Prot 90 HC 16	598 Kcal 28 Gr 21 Prot 64 HC 17	689 Kcal 34 Gr 14 Prot 83 HC 18	724 Kcal 27 Gr 33 Prot 88 HC 19	669 Kcal 28 Gr 25 Prot 81 HC 20
Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Trita francesa -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural s/lactosa 2	Espaguetis integrals amb espinacs i ceba saltada -1 Hamburguesa de vedella eco al forn Ceba caramelitzada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23	562 Kcal 23 Gr 19 Prot 71 HC 24	657 Kcal 27 Gr 27 Prot 73 HC 25	745 Kcal 29 Gr 27 Prot 92 HC 26	856 Kcal 35 Gr 38 Prot 94 HC 27
Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Fesols eco amb patata al vapor Trita francesa -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana -1-10T Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Cigrons eco de quaresma (cigrons, espinacs i ou dur) -3 Bacallà amb arrebossat casolà -3-4-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt s/lactosa i galetes dibus -2-8

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
602 Kcal 29 Gr 24 Prot 60 HC 2	456 Kcal 23 Gr 18 Prot 44 HC 3	662 Kcal 32 Gr 25 Prot 61 HC 4	684 Kcal 34 Gr 23 Prot 72 HC 5	727 Kcal 26 Gr 25 Prot 98 HC 6
Crema de carabassa ecològica -10	Coliflor amb patata al vapor -13	Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)	Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)	Sopa de pollastre amb pasta (s/gluten) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -10-14
Daus de gall dindi al forn	Aletes de pollastre al forn	Ous durs gratinats amb beixamel vegetal (s/formatge) 3-8	Peix fresc s/mercat -4-5T-6T	Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13
Espaguetis s/gluten amb orenga -8T	Rodanxes de carabassó al forn	Amanida variada	Amanida variada	Tomàquet amanit
Pa s/gluten 3	Pa s/gluten 3	Pa s/gluten 3	Pa s/gluten 3	Pa s/gluten 3
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural s/lactosa 2	Fruita del temps
515 Kcal 21 Gr 8 Prot 69 HC 9	690 Kcal 36 Gr 32 Prot 55 HC 10	723 Kcal 34 Gr 17 Prot 85 HC 11	709 Kcal 27 Gr 23 Prot 92 HC 12	582 Kcal 31 Gr 24 Prot 51 HC 13
Crema de pèsols ecològics	Llenties s/gluten estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)	Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)	Macarrons s/gluten amb xampinyons -8T	Trinxat de bledes eco amb patata
Panini de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -3	Truita de patates i ceba -3	Peix fresc s/mercat -4-5T-6T	Pollastre a la planxa	Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada	Amanida variada	Edamame al vapor	Amanida variada	Pa s/gluten 3
Pa s/gluten 3	Pa s/gluten 3	Pa s/gluten 3	Pa s/gluten 3	Fruita del temps
Fruita del temps	Iogurt natural s/lactosa 2	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
720 Kcal 29 Gr 18 Prot 94 HC 16	587 Kcal 29 Gr 18 Prot 61 HC 17	741 Kcal 32 Gr 16 Prot 95 HC 18	720 Kcal 28 Gr 31 Prot 85 HC 19	668 Kcal 29 Gr 19 Prot 84 HC 20
Arròs amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó)	Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T	Sopa de verdures amb pasta s/gluten (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -10-14	Llenties s/gluten estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)	Espaguetis s/gluten amb espinacs i ceba saltada -8T
Truita francesa -3	Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/gluten -3	Cigrons eco saltats amb verdures (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -10T	Peix fresc s/mercat -4-5T-6T	Hamburguesa de vedella eco al forn
Amanida variada	Amanida variada	Tomàquet al forn a la provençal	Amanida variada	Ceba caramelitzada
Pa s/gluten 3	Pa s/gluten 3	Pa s/gluten 3	Pa s/gluten 3	Pa s/gluten 3
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural s/lactosa 2	Fruita del temps
631 Kcal 24 Gr 20 Prot 87 HC 23	554 Kcal 24 Gr 17 Prot 67 HC 24	648 Kcal 28 Gr 24 Prot 70 HC 25	667 Kcal 26 Gr 19 Prot 89 HC 26	847 Kcal 36 Gr 36 Prot 90 HC 27
Bròquil amb patata al vapor -10T-13	Crema de porro ecològic i carabassó	Fesols eco amb patata al vapor	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet -8T	Cigrons eco de quaresma (cigrons, espinacs i ou dur) -3
Llenties s/gluten saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)	Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T	Truita francesa -3	Pollastre al forn	Bacallà amb arrebossat casolà -3-4-6T
Pa s/gluten 3	Amanida variada	Amanida variada	Poma i ceba	Amanida variada
Fruita del temps	Pa s/gluten 3	Pa s/gluten 3	Pa s/gluten 3	Pa s/gluten 3
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt s/lactosa i galetes dibus -2-8



MENÚ CC BAGES
Març



DIETA:

Sense ou

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	567 Kcal 24 Gr 27 Prot 62 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	661 Kcal 23 Gr 19 Prot 90 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Rotllets de primavera al forn 1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	682 Kcal 32 Gr 24 Prot 75 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	830 Kcal 30 Gr 29 Prot 113 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
520 Kcal 22 Gr 13 Prot 66 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	756 Kcal 33 Gr 37 Prot 79 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Filet de lluç al forn -4 Patata al forn -13 Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	764 Kcal 26 Gr 18 Prot 112 HC 12 Macarrons integrals eco amb xampinyons -1 Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	590 Kcal 30 Gr 26 Prot 55 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
687 Kcal 25 Gr 25 Prot 89 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Pollastre a la planxa Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	583 Kcal 28 Gr 20 Prot 64 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/ou Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	583 Kcal 24 Gr 14 Prot 80 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina (porro, nap, api, pastanaga) -1-10 Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	714 Kcal 27 Gr 32 Prot 87 HC 19 Llenties eco (s/gluten) amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	701 Kcal 30 Gr 23 Prot 83 HC 20 Espaguetis integrals eco amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada -2-13 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	562 Kcal 23 Gr 19 Prot 71 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	668 Kcal 26 Gr 31 Prot 73 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Filet de lluç a la planxa -4 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	782 Kcal 32 Gr 29 Prot 92 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	741 Kcal 28 Gr 29 Prot 93 HC 27 Cigrons eco amb espínacs Bacallà amb arrebossat casolà s/ou -4-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural i galetes dibus -2-8



MENÚ CC BAGES
Març



DIETA:

Sense peix

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	567 Kcal 24 Gr 27 Prot 62 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	671 Kcal 31 Gr 27 Prot 65 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	740 Kcal 35 Gr 20 Prot 87 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	830 Kcal 30 Gr 29 Prot 113 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
520 Kcal 22 Gr 13 Prot 66 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	748 Kcal 35 Gr 36 Prot 74 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	780 Kcal 28 Gr 14 Prot 118 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Rotllets de primavera al forn 1-8T-11T Edamame al vapor Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	918 Kcal 47 Gr 17 Prot 105 HC 12 Macarrons integrals eco amb salsa pesto 1-2-3-7T-9-10T Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	590 Kcal 30 Gr 26 Prot 55 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
659 Kcal 24 Gr 20 Prot 90 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Truita francesa -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	598 Kcal 28 Gr 21 Prot 64 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	689 Kcal 34 Gr 14 Prot 83 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	786 Kcal 33 Gr 35 Prot 89 HC 19 Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pollastre al forn Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	701 Kcal 30 Gr 23 Prot 83 HC 20 Espaguëtis integrals eco amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada -2-13 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	676 Kcal 27 Gr 12 Prot 95 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs a la camperola amb pèsols (ceba, all i pastanaga) Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	696 Kcal 28 Gr 23 Prot 85 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	782 Kcal 32 Gr 29 Prot 92 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	826 Kcal 38 Gr 28 Prot 93 HC 27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espínacs i ou dur) -3 Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Mona de xocolata 1-2-3-7T-8-9T-11T-13T



MENÚ CC BAGES
Març



DIETA:

Sense crustacis

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	567 Kcal 24 Gr 27 Prot 62 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	671 Kcal 31 Gr 27 Prot 65 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	740 Kcal 35 Gr 20 Prot 87 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	830 Kcal 30 Gr 29 Prot 113 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
520 Kcal 22 Gr 13 Prot 66 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	748 Kcal 35 Gr 36 Prot 74 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	780 Kcal 28 Gr 14 Prot 118 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Rotllets de primavera al forn 1-8T-11T Edamame al vapor Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	918 Kcal 47 Gr 17 Prot 105 HC 12 Macarrons integrals eco amb salsa pesto 1-2-3-7T-9-10T Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	590 Kcal 30 Gr 26 Prot 55 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
659 Kcal 24 Gr 20 Prot 90 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Truita francesa -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	598 Kcal 28 Gr 21 Prot 64 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	689 Kcal 34 Gr 14 Prot 83 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	786 Kcal 33 Gr 35 Prot 89 HC 19 Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pollastre al forn Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	701 Kcal 30 Gr 23 Prot 83 HC 20 Espaguetis integrals eco amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada -2-13 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	676 Kcal 27 Gr 12 Prot 95 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs a la camperola amb pèsols (ceba, all i pastanaga) Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	696 Kcal 28 Gr 23 Prot 85 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	782 Kcal 32 Gr 29 Prot 92 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	826 Kcal 38 Gr 28 Prot 93 HC 27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espínacs i ou dur) -3 Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Mona de xocolata 1-2-3-7T-8-9T-11T-13T



MENÚ CC BAGES
Març



DIETA:

Sense marisc

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	567 Kcal 24 Gr 27 Prot 62 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	671 Kcal 31 Gr 27 Prot 65 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	740 Kcal 35 Gr 20 Prot 87 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	830 Kcal 30 Gr 29 Prot 113 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
520 Kcal 22 Gr 13 Prot 66 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	748 Kcal 35 Gr 36 Prot 74 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	780 Kcal 28 Gr 14 Prot 118 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Rotllets de primavera al forn 1-8T-11T Edamame al vapor Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	918 Kcal 47 Gr 17 Prot 105 HC 12 Macarrons integrals eco amb salsa pesto 1-2-3-7T-9-10T Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	590 Kcal 30 Gr 26 Prot 55 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
659 Kcal 24 Gr 20 Prot 90 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Truita francesa -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	598 Kcal 28 Gr 21 Prot 64 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	689 Kcal 34 Gr 14 Prot 83 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	786 Kcal 33 Gr 35 Prot 89 HC 19 Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pollastre al forn Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	701 Kcal 30 Gr 23 Prot 83 HC 20 Espaguëtis integrals eco amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada -2-13 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	676 Kcal 27 Gr 12 Prot 95 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs a la camperola amb pèsols (ceba, all i pastanaga) Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	696 Kcal 28 Gr 23 Prot 85 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	782 Kcal 32 Gr 29 Prot 92 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	826 Kcal 38 Gr 28 Prot 93 HC 27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espínacs i ou dur) -3 Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Mona de xocolata 1-2-3-7T-8-9T-11T-13T

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	517 Kcal 23 Gr 21 Prot 60 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxes de carabassó al forn Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	671 Kcal 31 Gr 27 Prot 65 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal (s/formatge) 3-8 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	671 Kcal 28 Gr 19 Prot 86 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	830 Kcal 30 Gr 29 Prot 113 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
535 Kcal 19 Gr 13 Prot 77 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) s/làctics -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	736 Kcal 31 Gr 31 Prot 85 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Trita de patates i ceba -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	764 Kcal 26 Gr 18 Prot 112 HC 12 Macarrons integrals eco amb xampinyons -1 Varettes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	590 Kcal 30 Gr 26 Prot 55 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
659 Kcal 24 Gr 20 Prot 90 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Trita francesa -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	598 Kcal 28 Gr 21 Prot 64 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	689 Kcal 34 Gr 14 Prot 83 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	702 Kcal 23 Gr 27 Prot 98 HC 19 Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	669 Kcal 28 Gr 25 Prot 81 HC 20 Espaguetis integrals amb espinacs i ceba saltada -1 Hamburguesa de vedella eco al forn Ceba caramelitzada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	562 Kcal 23 Gr 19 Prot 71 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	657 Kcal 27 Gr 27 Prot 73 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Trita francesa -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	745 Kcal 29 Gr 27 Prot 92 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana -1-10T Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	834 Kcal 31 Gr 32 Prot 104 HC 27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espinacs i ou dur) -3 Bacallà amb arrebossat casolà -3-4-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps i galetes dibus -8

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	517 Kcal 23 Gr 21 Prot 60 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxes de carabassó al forn Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	671 Kcal 31 Gr 27 Prot 65 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal (s/formatge) 3-8 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	671 Kcal 28 Gr 19 Prot 86 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	796 Kcal 26 Gr 24 Prot 118 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Legums i verdures d'escudella (cigrons eco, col i patata) -10T-13 Tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
535 Kcal 19 Gr 13 Prot 77 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) s/làctics -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	736 Kcal 31 Gr 31 Prot 85 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Trita de patates i ceba -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	764 Kcal 26 Gr 18 Prot 112 HC 12 Macarrons integrals eco amb xampinyons -1 Varettes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	590 Kcal 30 Gr 26 Prot 55 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
659 Kcal 24 Gr 20 Prot 90 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Trita francesa -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	598 Kcal 28 Gr 21 Prot 64 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	689 Kcal 34 Gr 14 Prot 83 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	702 Kcal 23 Gr 27 Prot 98 HC 19 Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	741 Kcal 34 Gr 26 Prot 82 HC 20 Espaguetis integrals amb espinacs i ceba saltada -1 Pollastre al forn Ceba caramelitzada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	562 Kcal 23 Gr 19 Prot 71 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	657 Kcal 27 Gr 27 Prot 73 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Trita francesa -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	745 Kcal 29 Gr 27 Prot 92 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana -1-10T Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	834 Kcal 31 Gr 32 Prot 104 HC 27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espinacs i ou dur) -3 Bacallà amb arrebossat casolà -3-4-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps i galetes dibus -8

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
639 Kcal 34 Gr 20 Prot 60 HC 2	456 Kcal 23 Gr 18 Prot 44 HC 3	662 Kcal 32 Gr 25 Prot 61 HC 4	662 Kcal 29 Gr 17 Prot 82 HC 5	692 Kcal 22 Gr 20 Prot 104 HC 6
Crema de carabassa ecològica -10	Coliflor amb patata al vapor -13	Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)	Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)	Sopa de pollastre amb pasta (s/gluten) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -10-14
Daus de gall dindi al forn	Aletes de pollastre al forn	Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8	Peix fresc s/mercat -4-5T-6T	Legums i verdures d'escudella (cigrons eco, col i patata) -10T-13
Espaguetis s/gluten amb orenga -8T Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Rodanxes de carabassó al forn Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Tomàquet amanit Pa s/gluten 3 Fruita del temps
515 Kcal 21 Gr 8 Prot 69 HC 9	668 Kcal 32 Gr 25 Prot 66 HC 10	723 Kcal 34 Gr 17 Prot 85 HC 11	709 Kcal 27 Gr 23 Prot 92 HC 12	582 Kcal 31 Gr 24 Prot 51 HC 13
Crema de pèsols ecològics	Llenties s/gluten estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)	Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)	Macarrons s/gluten amb xampinyons -8T	Trinxat de bledes eco amb patata
Panini de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -3	Truita de patates i ceba -3	Peix fresc s/mercat -4-5T-6T	Pollastre a la planxa	Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Edamame al vapor Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Pa s/gluten 3 Fruita del temps
720 Kcal 29 Gr 18 Prot 94 HC 16	587 Kcal 29 Gr 18 Prot 61 HC 17	741 Kcal 32 Gr 16 Prot 95 HC 18	698 Kcal 24 Gr 24 Prot 95 HC 19	741 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC 20
Arròs amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó)	Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T	Sopa de verdures amb pasta s/gluten (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -10-14	Llenties s/gluten estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)	Espaguetis s/gluten amb espinacs i ceba saltada -8T
Truita francesa -3	Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/gluten -3	Cigrons eco saltats amb verdures (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -10T	Peix fresc s/mercat -4-5T-6T	Pollastre al forn
Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Tomàquet al forn a la provençal Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Ceba caramelitzada Pa s/gluten 3 Fruita del temps
631 Kcal 24 Gr 20 Prot 87 HC 23	554 Kcal 24 Gr 17 Prot 67 HC 24	648 Kcal 28 Gr 24 Prot 70 HC 25	667 Kcal 26 Gr 19 Prot 89 HC 26	825 Kcal 32 Gr 29 Prot 100 HC 27
Bròquil amb patata al vapor -10T-13	Crema de porro ecològic i carabassó	Fesols eco amb patata al vapor	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet -8T	Cigrons eco de quaresma (cigrons, espinacs i ou dur) -3
Llenties s/gluten saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)	Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T	Truita francesa -3	Pollastre al forn	Bacallà amb arrebossat casolà -3-4-6T
Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Poma i ceba Pa s/gluten 3 Fruita del temps	Amanida variada Pa s/gluten 3 Fruita del temps i galetes dibus -8



MENÚ CC BAGES
Marc



DIETA:

PLV no vedella sense ou

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	517 Kcal 23 Gr 21 Prot 60 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxes de carabassó al forn Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	661 Kcal 23 Gr 19 Prot 90 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Rotllets de primavera al forn 1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	671 Kcal 28 Gr 19 Prot 86 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	796 Kcal 26 Gr 24 Prot 118 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Legums i verdures d'escudella (cigrons eco, col i patata) -10T-13 Tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
535 Kcal 19 Gr 13 Prot 77 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) s/làctics -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	745 Kcal 29 Gr 32 Prot 89 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Filet de lluç al forn -4 Patata al forn -13 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	764 Kcal 26 Gr 18 Prot 112 HC 12 Macarrons integrals eco amb xampinyons -1 Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	590 Kcal 30 Gr 26 Prot 55 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
687 Kcal 25 Gr 25 Prot 89 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Pollastre a la planxa Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	583 Kcal 28 Gr 20 Prot 64 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/ou Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	583 Kcal 24 Gr 14 Prot 80 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina (porro, nap, api, pastanaga) -1-10 Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	702 Kcal 23 Gr 27 Prot 98 HC 19 Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	741 Kcal 34 Gr 26 Prot 82 HC 20 Espaguetis integrals amb espinacs i ceba saltada -1 Pollastre al forn Ceba caramelitzada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	562 Kcal 23 Gr 19 Prot 71 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	668 Kcal 26 Gr 31 Prot 73 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Filet de lluç a la planxa -4 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	745 Kcal 29 Gr 27 Prot 92 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana -1-10T Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	729 Kcal 25 Gr 24 Prot 104 HC 27 Cigrons eco amb espinacs Bacallà amb arrebossat casolà s/ou -4-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps i galetes dibus -8



MENÚ CC BAGES
Marc



DIETA:

Sense carn, ou

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	520 Kcal 24 Gr 28 Prot 49 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Rap al forn -4 Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	661 Kcal 23 Gr 19 Prot 90 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Rotllets de primavera al forn 1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	682 Kcal 32 Gr 24 Prot 75 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	687 Kcal 20 Gr 22 Prot 106 HC 6 Sopa de verdures amb pasta fina (porro, nap, api, pastanaga) -1-10 Llegums i verdures d'escudella (cigrans eco, col i patata) -10T-13 Tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
520 Kcal 22 Gr 13 Prot 66 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	756 Kcal 33 Gr 37 Prot 79 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Filet de lluç al forn -4 Patata al forn -13 Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	764 Kcal 26 Gr 18 Prot 112 HC 12 Macarrons integrals eco amb xampinyons -1 Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	553 Kcal 28 Gr 21 Prot 54 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Filet de lluç a la planxa -4 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
657 Kcal 22 Gr 24 Prot 89 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Bacallà al forn -4-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	633 Kcal 28 Gr 16 Prot 75 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pèsols saltats amb ceba i tomàquet -10T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	583 Kcal 24 Gr 14 Prot 80 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina (porro, nap, api, pastanaga) -1-10 Fajites amb cigrans i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	714 Kcal 27 Gr 32 Prot 87 HC 19 Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	717 Kcal 30 Gr 27 Prot 84 HC 20 Espaguëtis integrals eco amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba i llet) -1-2 Filet de lluç al forn -4 Ceba caramelitzada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	25 Fesols eco amb patata al vapor Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Filet de lluç al forn -4 Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	27 Cigrans eco amb espinacs Bacallà amb arrebossat casolà s/ou -4-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural i galetes dibus -2-8



MENÚ CC BAGES
Març



DIETA:

Sense carn, sense fruits secs

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	630 Kcal 26 Gr 16 Prot 84 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Varetes de verdures al forn a la barbacoa -1-8T-11T Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	671 Kcal 31 Gr 27 Prot 65 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	682 Kcal 32 Gr 24 Prot 75 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	687 Kcal 20 Gr 22 Prot 106 HC 6 Sopa de verdures amb pasta fina (porro, nap, api, pastanaga) -1-10 Llegums i verdures d'escudella (cigrons eco, col i patata) -10T-13 Tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
520 Kcal 22 Gr 13 Prot 66 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	748 Kcal 35 Gr 36 Prot 74 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	764 Kcal 26 Gr 18 Prot 112 HC 12 Macarrons integrals eco amb xampinyons -1 Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	553 Kcal 28 Gr 21 Prot 54 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Filet de lluç a la planxa -4 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
659 Kcal 24 Gr 20 Prot 90 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Truita francesa -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	640 Kcal 32 Gr 15 Prot 72 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Filet de lluç arrebossat al forn -1T-2T-3T-4-5T-6T-8T-13T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	689 Kcal 34 Gr 14 Prot 83 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	744 Kcal 31 Gr 19 Prot 95 HC 19 Espaguëtis integrals eco amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Ceba caramelitzada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	714 Kcal 27 Gr 32 Prot 87 HC 20 Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2
23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	25 Fesols eco amb patata al vapor Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Truita francesa -3 Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espínacs i ou dur) -3 Bunyols de bacallà al forn -1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T-13T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural i galetes dibus -2-8



MENÚ CC BAGES
Marc



DIETA:

Sense lleties

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
606 Kcal 27 Gr 28 Prot 61 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Daus de gall dindi al forn Espaguetis amb orenga -1 -Pa integral- Fruita del temps	567 Kcal 24 Gr 27 Prot 62 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 -Pa integral- Fruita del temps	671 Kcal 31 Gr 27 Prot 65 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	682 Kcal 32 Gr 24 Prot 75 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	830 Kcal 30 Gr 29 Prot 113 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps
520 Kcal 22 Gr 13 Prot 66 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	608 Kcal 34 Gr 25 Prot 51 HC 10 Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor -Pa integral- Fruita del temps	918 Kcal 47 Gr 17 Prot 105 HC 12 Macarrons integrals eco amb salsa pesto 1-2-3-7T-9-10T Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	590 Kcal 30 Gr 26 Prot 55 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) -Pa integral- Fruita del temps
659 Kcal 24 Gr 20 Prot 90 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Truita francesa -3 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	598 Kcal 28 Gr 21 Prot 64 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	689 Kcal 34 Gr 14 Prot 83 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal -Pa integral- Fruita del temps	523 Kcal 31 Gr 21 Prot 41 HC 19 Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	701 Kcal 30 Gr 23 Prot 83 HC 20 Espaguetis integrals eco amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada -2-13 -Pa integral- Fruita del temps
650 Kcal 27 Gr 30 Prot 74 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Daus de gall dindi al forn Cous cous amb verdures (ceba, tomàquet, all i pastanaga) -1 -Pa integral- Fruita del temps	562 Kcal 23 Gr 19 Prot 71 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	696 Kcal 28 Gr 23 Prot 85 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	782 Kcal 32 Gr 29 Prot 92 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Pollastre al forn Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	794 Kcal 36 Gr 29 Prot 88 HC 27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espínacs i ou dur) -3 Bunyols de bacallà al forn -1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T-13T Amanida variada -Pa integral- Mona de xocolata 1-2-3-7T-8-9T-11T-13T



MENÚ CC BAGES
Març



DIETA:

Sense cigrons

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2</p> <p>Crema de carabassa ecològica -10</p> <p>Espaguets integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada</p> <p>-Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>567 Kcal 24 Gr 27 Prot 62 HC 3</p> <p>Coliflor amb patata al vapor -13</p> <p>Aletes de pollastre a la barbacoa -1</p> <p>Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2</p> <p>-Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>671 Kcal 31 Gr 27 Prot 65 HC 4</p> <p>Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8</p> <p>Amanida variada</p> <p>-Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>682 Kcal 32 Gr 24 Prot 75 HC 5</p> <p>Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T</p> <p>Amanida variada</p> <p>-Pa integral- Iogurt natural -2</p>	<p>661 Kcal 27 Gr 18 Prot 85 HC 6</p> <p>Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Mandonguilles mixtes al forn -1-8-11T</p> <p>Patata i col</p> <p>-Pa integral- Fruita del temps</p>
<p>520 Kcal 22 Gr 13 Prot 66 HC 9</p> <p>Crema de pèsols ecològics</p> <p>Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>748 Kcal 35 Gr 36 Prot 74 HC 10</p> <p>Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3</p> <p>Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2</p>	<p>732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC 11</p> <p>Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T</p> <p>Edamame al vapor -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>918 Kcal 47 Gr 17 Prot 105 HC 12</p> <p>Macarrons integrals eco amb salsa pesto 1-2-3-7T-9-10T Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>590 Kcal 30 Gr 26 Prot 55 HC 13</p> <p>Trinxat de bledes eco amb patata</p> <p>Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)</p> <p>-Pa integral- Fruita del temps</p>
<p>659 Kcal 24 Gr 20 Prot 90 HC 16</p> <p>Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8</p> <p>Truita francesa -3</p> <p>Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>598 Kcal 28 Gr 21 Prot 64 HC 17</p> <p>Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T</p> <p>Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T</p> <p>Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>636 Kcal 33 Gr 15 Prot 70 HC 18</p> <p>Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb pollastre i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>714 Kcal 27 Gr 32 Prot 87 HC 19</p> <p>Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot)</p> <p>Peix fresc s/mercat -4-5T-6T</p> <p>Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2</p>	<p>701 Kcal 30 Gr 23 Prot 83 HC 20</p> <p>Espaguets integrals eco amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada -2-13</p> <p>-Pa integral- Fruita del temps</p>
<p>631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23</p> <p>Bròquil amb patata al vapor -10T-13</p> <p>Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T</p> <p>-Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>562 Kcal 23 Gr 19 Prot 71 HC 24</p> <p>Crema de porro ecològic i carabassó</p> <p>Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T</p> <p>Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>696 Kcal 28 Gr 23 Prot 85 HC 25</p> <p>Fesols eco amb patata al vapor</p> <p>Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12</p> <p>Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>782 Kcal 32 Gr 29 Prot 92 HC 26</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Pollastre al forn</p> <p>Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>675 Kcal 39 Gr 15 Prot 66 HC 27</p> <p>Patates estofades amb espínacs i ou dur -3</p> <p>Bunyols de bacallà al forn -1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T-13T</p> <p>Amanida variada -Pa integral- Mona de xocolata 1-2-3-7T-8-9T-11T-13T</p>



MENÚ CC BAGES
Marc



DIETA:

Sense llegums

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
606 Kcal 27 Gr 28 Prot 61 HC 2	567 Kcal 24 Gr 27 Prot 62 HC 3	595 Kcal 35 Gr 7 Prot 53 HC 4	682 Kcal 32 Gr 24 Prot 75 HC 5	628 Kcal 23 Gr 24 Prot 80 HC 6
Crema de carabassa ecològica -10 Daus de gall dindi al forn Espaguetis amb orenga -1 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Ous durs amb oli i sal -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Pollastre al forn Patata i col Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
580 Kcal 27 Gr 21 Prot 63 HC 9	608 Kcal 34 Gr 25 Prot 51 HC 10	688 Kcal 28 Gr 19 Prot 91 HC 11	710 Kcal 26 Gr 29 Prot 86 HC 12	590 Kcal 30 Gr 26 Prot 55 HC 13
Panini de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -3 Filet de lluç al forn -4 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Trita de patates i ceba -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Macarrons integrals eco amb xampinyons -1 Pollastre a la planxa Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
728 Kcal 28 Gr 20 Prot 98 HC 16	596 Kcal 28 Gr 20 Prot 64 HC 17	538 Kcal 23 Gr 21 Prot 63 HC 18	523 Kcal 31 Gr 21 Prot 41 HC 19	686 Kcal 29 Gr 26 Prot 84 HC 20
Arròs amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) Trita francesa -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/gluten -3 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Sopa de verdures amb pasta fina (porro, nap, api, pastanaga) -1-10 Pollastre al forn Tomàquet al forn a la provençal Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2	Espaguetis integrals eco amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de vedella eco al forn Ceba caramelitzada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
650 Kcal 27 Gr 30 Prot 74 HC 23	562 Kcal 23 Gr 19 Prot 71 HC 24	560 Kcal 29 Gr 13 Prot 62 HC 25	782 Kcal 32 Gr 29 Prot 92 HC 26	589 Kcal 33 Gr 22 Prot 49 HC 27
Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Daus de gall dindi al forn Cous cous amb verdures (ceba, tomàquet, all i pastanaga) -1 Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Mongeta verda amb patata -13 Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	Patates estofades amb espínacs i ou dur -3 Bacallà amb arrebossat casolà -3-4-6T Amanida variada Pa sense al·lèrgens Iogurt natural -2



MENÚ CC BAGES
Març



DIETA:

Sense pell de fruita

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
734 Kcal 29 Gr 17 Prot 100 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	586 Kcal 24 Gr 27 Prot 67 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 -Pa integral- Fruita del temps*	690 Kcal 31 Gr 27 Prot 69 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	682 Kcal 32 Gr 24 Prot 75 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	849 Kcal 30 Gr 29 Prot 117 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps*
539 Kcal 22 Gr 13 Prot 71 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	748 Kcal 35 Gr 36 Prot 74 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	751 Kcal 33 Gr 20 Prot 94 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor -Pa integral- Fruita del temps*	937 Kcal 47 Gr 18 Prot 109 HC 12 Macarrons integrals eco amb salsa pesto 1-2-3-7T-9-10T Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	609 Kcal 30 Gr 26 Prot 59 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) -Pa integral- Fruita del temps*
678 Kcal 24 Gr 20 Prot 95 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Truita francesa -3 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	617 Kcal 29 Gr 21 Prot 68 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	708 Kcal 34 Gr 14 Prot 87 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal -Pa integral- Fruita del temps*	714 Kcal 27 Gr 32 Prot 87 HC 19 Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	720 Kcal 30 Gr 23 Prot 88 HC 20 Espaguetis integrals eco amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada -2-13 -Pa integral- Fruita del temps*
649 Kcal 23 Gr 18 Prot 94 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T -Pa integral- Fruita del temps*	581 Kcal 23 Gr 19 Prot 75 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	714 Kcal 28 Gr 23 Prot 89 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	801 Kcal 32 Gr 29 Prot 97 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Pollastre al forn Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps*	794 Kcal 36 Gr 29 Prot 88 HC 27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espinacs i ou dur) -3 Bunyols de bacallà al forn -1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T-13T Amanida variada -Pa integral- Mona de xocolata 1-2-3-7T-8-9T-11T-13T



MENÚ CC BAGES
Març



DIETA:

Sense kiwi

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
734 Kcal 29 Gr 17 Prot 100 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	586 Kcal 24 Gr 27 Prot 67 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 -Pa integral- Fruita del temps*	690 Kcal 31 Gr 27 Prot 69 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	682 Kcal 32 Gr 24 Prot 75 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	849 Kcal 30 Gr 29 Prot 117 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps*
539 Kcal 22 Gr 13 Prot 71 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	748 Kcal 35 Gr 36 Prot 74 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	751 Kcal 33 Gr 20 Prot 94 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor -Pa integral- Fruita del temps*	937 Kcal 47 Gr 18 Prot 109 HC 12 Macarrons integrals eco amb salsa pesto 1-2-3-7T-9-10T Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	609 Kcal 30 Gr 26 Prot 59 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) -Pa integral- Fruita del temps*
678 Kcal 24 Gr 20 Prot 95 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Truita francesa -3 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	617 Kcal 29 Gr 21 Prot 68 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	708 Kcal 34 Gr 14 Prot 87 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal -Pa integral- Fruita del temps*	714 Kcal 27 Gr 32 Prot 87 HC 19 Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	720 Kcal 30 Gr 23 Prot 88 HC 20 Espaguetis integrals eco amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada -2-13 -Pa integral- Fruita del temps*
649 Kcal 23 Gr 18 Prot 94 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T -Pa integral- Fruita del temps*	581 Kcal 23 Gr 19 Prot 75 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	714 Kcal 28 Gr 23 Prot 89 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	801 Kcal 32 Gr 29 Prot 97 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Pollastre al forn Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps*	794 Kcal 36 Gr 29 Prot 88 HC 27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espinacs i ou dur) -3 Bunyols de bacallà al forn -1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T-13T Amanida variada -Pa integral- Mona de xocolata 1-2-3-7T-8-9T-11T-13T



MENÚ CC BAGES
Març



DIETA:

Sense prèsec

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
734 Kcal 29 Gr 17 Prot 100 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	586 Kcal 24 Gr 27 Prot 67 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 -Pa integral- Fruita del temps*	690 Kcal 31 Gr 27 Prot 69 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	682 Kcal 32 Gr 24 Prot 75 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	849 Kcal 30 Gr 29 Prot 117 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps*
539 Kcal 22 Gr 13 Prot 71 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	748 Kcal 35 Gr 36 Prot 74 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	751 Kcal 33 Gr 20 Prot 94 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor -Pa integral- Fruita del temps*	937 Kcal 47 Gr 18 Prot 109 HC 12 Macarrons integrals eco amb salsa pesto 1-2-3-7T-9-10T Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	609 Kcal 30 Gr 26 Prot 59 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) -Pa integral- Fruita del temps*
678 Kcal 24 Gr 20 Prot 95 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Truita francesa -3 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	617 Kcal 29 Gr 21 Prot 68 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	708 Kcal 34 Gr 14 Prot 87 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal -Pa integral- Fruita del temps*	714 Kcal 27 Gr 32 Prot 87 HC 19 Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	701 Kcal 30 Gr 23 Prot 83 HC 20 Espaguëtis integrals eco amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada -2-13 -Pa integral- Fruita del temps
649 Kcal 23 Gr 18 Prot 94 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T -Pa integral- Fruita del temps*	581 Kcal 23 Gr 19 Prot 75 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	714 Kcal 28 Gr 23 Prot 89 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps*	801 Kcal 32 Gr 29 Prot 97 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Pollastre al forn Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps*	794 Kcal 36 Gr 29 Prot 88 HC 27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espinacs i ou dur) -3 Bunyols de bacallà al forn -1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T-13T Amanida variada -Pa integral- Mona de xocolata 1-2-3-7T-8-9T-11T-13T



MENÚ CC BAGES
Marc



DIETA:

Baixa en greixos

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
662 Kcal 24 Gr 16 Prot 94 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada s/oli -Pa integral- Fruita del temps	464 Kcal 22 Gr 21 Prot 47 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre al forn Rodanxes de carabassó al forn -Pa integral- Fruita del temps	643 Kcal 30 Gr 16 Prot 61 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb oli i sal -3 Amanida variada s/oli -Pa integral- Fruita del temps	629 Kcal 27 Gr 24 Prot 74 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada s/oli -Pa integral- Iogurt natural -2	830 Kcal 30 Gr 29 Prot 113 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps
467 Kcal 17 Gr 13 Prot 65 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada s/oli -Pa integral- Fruita del temps	695 Kcal 30 Gr 35 Prot 73 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Trita de patates i ceba -3 Amanida variada s/oli -Pa integral- Iogurt natural -2	732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor -Pa integral- Fruita del temps	628 Kcal 20 Gr 24 Prot 86 HC 12 Macarrons integrals eco amb xampinyons -1 Trita francesa -3 Amanida variada s/oli -Pa integral- Fruita del temps	512 Kcal 22 Gr 27 Prot 52 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Daus de gall dindi al forn Amanida variada s/oli -Pa integral- Fruita del temps
606 Kcal 19 Gr 20 Prot 89 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Trita francesa -3 Amanida variada s/oli -Pa integral- Fruita del temps	524 Kcal 22 Gr 27 Prot 55 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Daus de gall dindi al forn Amanida variada s/oli -Pa integral- Fruita del temps	689 Kcal 34 Gr 14 Prot 83 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal -Pa integral- Fruita del temps	661 Kcal 22 Gr 31 Prot 86 HC 19 Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada s/oli -Pa integral- Iogurt natural -2	686 Kcal 29 Gr 26 Prot 84 HC 20 Espaguetis integrals eco amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de vedella eco al forn Ceba caramelitzada -Pa integral- Fruita del temps
631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T -Pa integral- Fruita del temps	435 Kcal 22 Gr 16 Prot 44 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada s/oli -Pa integral- Fruita del temps	604 Kcal 21 Gr 27 Prot 72 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Trita francesa -3 Amanida variada s/oli -Pa integral- Fruita del temps	782 Kcal 32 Gr 29 Prot 92 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Pollastre al forn Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	655 Kcal 25 Gr 36 Prot 70 HC 27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espínacs i ou dur) -3 Bacallà amb arrebossat casolà -3-4-6T Amanida variada s/oli -Pa integral- Iogurt natural -2