

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



764 Kcal 29 Gr 21 Prot 97 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Crestes de tonyina al forn **-1-3-4-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

743 Kcal 33 Gr 26 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
-Pa integral-
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguets integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

667 Kcal 33 Gr 20 Prot 57 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de gall dindi al forn **-8-13**

Seques eco a l'allet
-Pa integral-
Fruita del temps

657 Kcal 29 Gr 20 Prot 74 HC

11

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

-Pa integral-
Fruita del temps

678 Kcal 32 Gr 28 Prot 62 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

706 Kcal 28 Gr 18 Prot 90 HC

13

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

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Albergínia al forn amb mel **-10**
-Pa integral-
Fruita del temps

712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC

14

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

Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

714 Kcal 29 Gr 25 Prot 82 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**

Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

707 Kcal 30 Gr 25 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

749 Kcal 32 Gr 23 Prot 80 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

772 Kcal 33 Gr 21 Prot 93 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

734 Kcal 27 Gr 29 Prot 88 HC

25

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

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

-Pa integral-
Fruita del temps

816 Kcal 31 Gr 20 Prot 99 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)

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

-Pa integral-
Fruita del temps

591 Kcal 32 Gr 23 Prot 51 HC

27

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

Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada **-2**

-Pa integral-
Fruita del temps

619 Kcal 28 Gr 22 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**

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

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

722 Kcal 33 Gr 23 Prot 76 HC

29

Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



764 Kcal 29 Gr 21 Prot 97 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Crestes de tonyina al forn -1-3-4-8T-11T

Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

743 Kcal 33 Gr 26 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa -3

Amanida variada -10T
-Pa integral-
Iogurt natural -2

672 Kcal 28 Gr 28 Prot 73 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Bacallà al forn -4

Poma i ceba
-Pa integral-
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13
Tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

658 Kcal 29 Gr 19 Prot 64 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica -10
Mandonguilles de lluç al forn -1-2T-3T-4-5T-6
Seques eco a l'allet
-Pa integral-
Fruita del temps

657 Kcal 29 Gr 20 Prot 74 HC

11

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

-Pa integral-
Fruita del temps

678 Kcal 32 Gr 28 Prot 62 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12
Amanida variada -10T
-Pa integral-
Iogurt natural -2

706 Kcal 28 Gr 18 Prot 90 HC

13

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

Peix fresc s/mercat -4-5T-6T
Albergínia al forn amb mel -10
-Pa integral-
Fruita del temps

712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC

14

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

Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) 3-4-11T-13T
Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

711 Kcal 28 Gr 19 Prot 90 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) -1-8T-11T

Filet de lluç arrebossat al forn -1T-2T-3T-4-5T-6T-8T-13T
Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

707 Kcal 30 Gr 25 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur -3-4
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) -1

Amanida variada -10T
-Pa integral-
Iogurt natural -2

765 Kcal 25 Gr 21 Prot 104 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Varetes de verdures al forn a la barbacoa -1-8T-11T

Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

749 Kcal 32 Gr 23 Prot 80 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita a la francesa amb formatge -2-3

Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

772 Kcal 33 Gr 21 Prot 93 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat -4-5T-6T

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó -10
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T
Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

721 Kcal 27 Gr 26 Prot 87 HC

25

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

Cua de rap a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) -4

-Pa integral-
Fruita del temps

816 Kcal 31 Gr 20 Prot 99 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)

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

-Pa integral-
Fruita del temps

653 Kcal 29 Gr 26 Prot 57 HC

27

Lasanya de verdures amb beixamel vegetal -1-2-3-8T-9-11T

Hamburguesa de peix al forn amb formatge i ceba caramelitzada -1-2-3T-4-5T-6T-8T-9T-13

-Pa integral-
Fruita del temps

619 Kcal 28 Gr 22 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques -10

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

Amanida variada -10T
-Pa integral-
Iogurt natural -2

722 Kcal 33 Gr 23 Prot 76 HC

29

Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) -1-2-8T-11T
Peix fresc s/mercat -4-5T-6T

Cogombre i tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



762 Kcal 30 Gr 21 Prot 98 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

743 Kcal 33 Gr 26 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

750 Kcal 33 Gr 22 Prot 88 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Poma i ceba
-Pa integral-
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

811 Kcal 28 Gr 28 Prot 87 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Mongetes seques a l'allet

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

657 Kcal 29 Gr 20 Prot 74 HC

11

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

-Pa integral-
Fruita del temps

678 Kcal 32 Gr 28 Prot 62 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

866 Kcal 27 Gr 24 Prot 118 HC

13

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

Pèsols a l'allet **-13**

Albergínia al forn amb mel **-10**
-Pa integral-
Fruita del temps

663 Kcal 29 Gr 24 Prot 72 HC

14

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

Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa) **-3-11T-13T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

753 Kcal 30 Gr 15 Prot 100 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**

Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

654 Kcal 26 Gr 21 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb ou dur **-3**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

765 Kcal 25 Gr 21 Prot 104 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Varetes de verdures al forn a la barbacoa **-1-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

749 Kcal 32 Gr 23 Prot 80 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

866 Kcal 38 Gr 18 Prot 108 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

735 Kcal 27 Gr 15 Prot 98 HC

25

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

-Pa integral-
Fruita del temps

816 Kcal 31 Gr 20 Prot 99 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) **-1-2T-3-9T-12T**

-Pa integral-
Fruita del temps

632 Kcal 30 Gr 12 Prot 73 HC

27

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

Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**

-Pa integral-
Fruita del temps

619 Kcal 28 Gr 22 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**
Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

741 Kcal 35 Gr 23 Prot 77 HC

29

Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**
Truita francesa **-3**

Cogombre i tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



678 Kcal 31 Gr 27 Prot 74 HC

4

Llenties s/gluten estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Filet de lluç arrebossat cassolà s/gluten **-3-4**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

726 Kcal 34 Gr 23 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Iogurt natural **-2**

711 Kcal 35 Gr 25 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn
Poma i ceba
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

527 Kcal 28 Gr 6 Prot 62 HC

7

Bledes amb patata vapor
Daus de gall dindi al forn
Macarrons s/gluten amb orenga **-8T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

692 Kcal 38 Gr 21 Prot 54 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**
Seques eco a l'allet
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

650 Kcal 31 Gr 17 Prot 73 HC

11

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives **-2-11T-13T**
Llenties s/gluten estofades amb verdures i patata (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

586 Kcal 29 Gr 28 Prot 47 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita francesa **-3**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Iogurt natural **-2**

689 Kcal 29 Gr 16 Prot 89 HC

13

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

695 Kcal 34 Gr 25 Prot 70 HC

14

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

694 Kcal 30 Gr 19 Prot 86 HC

15

Amanida d'arròs (tomàquet, ceba i cogombre)
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/gluten **-3**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

741 Kcal 37 Gr 21 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus (s/gluten) a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-8T**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Iogurt natural **-2**

640 Kcal 25 Gr 30 Prot 69 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

732 Kcal 33 Gr 20 Prot 79 HC

20

Llenties s/gluten saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

755 Kcal 34 Gr 18 Prot 92 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Edamame al vapor **-8**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

606 Kcal 26 Gr 15 Prot 77 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Cigrons eco saltats amb verdures (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

717 Kcal 28 Gr 26 Prot 87 HC

25

Arròs eco a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

698 Kcal 30 Gr 28 Prot 79 HC

26

Amanida de lentilles s/gluten (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Truita de patates i ceba **-3**
Tomàquet amanit
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

598 Kcal 21 Gr 20 Prot 83 HC

27

Macarrons s/gluten amb formatge gratinat **-2-8T**
Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada **-2**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

622 Kcal 30 Gr 22 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**
Cigrons eco saltats amb pèrnil, tomàquet, ceba i all
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Iogurt natural **-2**

712 Kcal 35 Gr 16 Prot 83 HC

29

Amanida d'espirlals s/gluten tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-2-8T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Cogombre i tomàquet amanit
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



764 Kcal 29 Gr 21 Prot 97 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Crestes de tonyina al forn **-1-3-4-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

754 Kcal 33 Gr 27 Prot 80 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural s/lactosa **2**

728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

709 Kcal 37 Gr 24 Prot 55 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**

Seques eco a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

642 Kcal 30 Gr 16 Prot 74 HC

11

Amanida de tomàquet amb cogombre i olives **-11T-13T**
Llenties eco estofades amb verdures i patata (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

697 Kcal 29 Gr 26 Prot 74 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural s/lactosa **2**

706 Kcal 28 Gr 18 Prot 90 HC

13

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC

14

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

714 Kcal 29 Gr 25 Prot 82 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

718 Kcal 30 Gr 27 Prot 79 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural s/lactosa **2**

737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

719 Kcal 30 Gr 30 Prot 80 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

772 Kcal 33 Gr 21 Prot 93 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

734 Kcal 27 Gr 29 Prot 88 HC

25

Arròs eco a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

731 Kcal 31 Gr 30 Prot 80 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Truita de patates i ceba **-3**

Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

523 Kcal 22 Gr 20 Prot 58 HC

27

Macarrons amb orenga **-1**
Hamburguesa de vedella eco al forn

Ceba caramelitzada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

650 Kcal 29 Gr 27 Prot 67 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**
Cigrons eco saltats amb pèrnil, tomàquet, ceba i all

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural s/lactosa **2**

713 Kcal 33 Gr 22 Prot 76 HC

29

Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet) **-1-8T-11T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



678 Kcal 31 Gr 27 Prot 74 HC

4

Llenties s/gluten estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Filet de lluç arrebossat cassolà s/gluten
-3-4
Amanida variada -10T
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

737 Kcal 35 Gr 25 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa -3
Amanida variada -10T
Pa s/gluten 3
Iogurt natural s/lactosa 2

711 Kcal 35 Gr 25 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn
Poma i ceba
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

527 Kcal 28 Gr 6 Prot 62 HC

7

Bledes amb patata vapor
Daus de gall dindi al forn
Macarrons s/gluten amb orenga -8T
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

692 Kcal 38 Gr 21 Prot 54 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica
-10
Botifarra de porc al forn -13
Seques eco a l'allet
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

625 Kcal 31 Gr 13 Prot 73 HC

11

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

597 Kcal 30 Gr 30 Prot 47 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita francesa -3
Amanida variada -10T
Pa s/gluten 3
Iogurt natural s/lactosa 2

689 Kcal 29 Gr 16 Prot 89 HC

13

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Peix fresc s/mercat -4-5T-6T
Albergínia al forn amb mel -10
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

695 Kcal 34 Gr 25 Prot 70 HC

14

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
3-4-11T-13T
Amanida variada -10T
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

694 Kcal 30 Gr 19 Prot 86 HC

15

Amanida d'arròs (tomàquet, ceba i cogombre)
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/gluten -3
Amanida variada -10T
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

752 Kcal 37 Gr 22 Prot 79 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur -3-4
Fideus (s/gluten) a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga)
-8T
Amanida variada -10T
Pa s/gluten 3
Iogurt natural s/lactosa 2

640 Kcal 25 Gr 30 Prot 69 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada -10T
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

702 Kcal 31 Gr 27 Prot 80 HC

20

Llenties s/gluten saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita francesa -3
Amanida variada -10T
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

755 Kcal 34 Gr 18 Prot 92 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat -4-5T-6T
Edamame al vapor -8
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

606 Kcal 26 Gr 15 Prot 77 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó -10
Cigrons eco saltats amb verdures (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada -10T
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

717 Kcal 28 Gr 26 Prot 87 HC

25

Arròs eco a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

698 Kcal 30 Gr 28 Prot 79 HC

26

Amanida de llenties s/gluten (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Truita de patates i ceba -3
Tomàquet amanit
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

510 Kcal 23 Gr 16 Prot 61 HC

27

Macarrons s/gluten amb orenga -8T
Hamburguesa de vedella eco al forn
Ceba caramelitzada
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

633 Kcal 30 Gr 24 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques -10
Cigrons eco saltats amb pèrnil, tomàquet, ceba i all
Amanida variada -10T
Pa s/gluten 3
Iogurt natural s/lactosa 2

703 Kcal 34 Gr 15 Prot 83 HC

29

Amanida de espirals s/gluten tropical (enciam, pinya i tomàquet) -8T
Peix fresc s/mercat -4-5T-6T
Cogombre i tomàquet amanit
Pa s/gluten 3
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



764 Kcal 29 Gr 21 Prot 97 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Crestes de tonyina al forn **-1-3-4-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

732 Kcal 29 Gr 21 Prot 90 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

709 Kcal 37 Gr 24 Prot 55 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**

Seques eco a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

642 Kcal 30 Gr 16 Prot 74 HC

11

Amanida de tomàquet amb cogombre i olives **-11T-13T**
Llenties eco estofades amb verdures i patata (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

675 Kcal 25 Gr 19 Prot 84 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varettes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

706 Kcal 28 Gr 18 Prot 90 HC

13

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC

14

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

714 Kcal 29 Gr 25 Prot 82 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

696 Kcal 26 Gr 21 Prot 89 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

719 Kcal 30 Gr 30 Prot 80 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

772 Kcal 33 Gr 21 Prot 93 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

734 Kcal 27 Gr 29 Prot 88 HC

25

Arròs eco a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

731 Kcal 31 Gr 30 Prot 80 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Truita de patates i ceba **-3**

Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

523 Kcal 22 Gr 20 Prot 58 HC

27

Macarrons amb orenga **-1**
Hamburguesa de vedella eco al forn

Ceba caramelitzada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

628 Kcal 25 Gr 20 Prot 77 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**
Cigrons eco saltats amb pèrnil, tomàquet, ceba i all
Amanida variada **-10T**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

713 Kcal 33 Gr 22 Prot 76 HC

29

Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet) **-1-8T-11T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



764 Kcal 29 Gr 21 Prot 97 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Crestes de tonyina al forn **-1-3-4-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

732 Kcal 29 Gr 21 Prot 90 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

709 Kcal 37 Gr 24 Prot 55 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**

Seques eco a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

642 Kcal 30 Gr 16 Prot 74 HC

11

Amanida de tomàquet amb cogombre i olives **-11T-13T**
Llenties eco estofades amb verdures i patata (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

592 Kcal 24 Gr 26 Prot 59 HC

12

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

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

706 Kcal 28 Gr 18 Prot 90 HC

13

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC

14

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

714 Kcal 29 Gr 25 Prot 82 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

696 Kcal 26 Gr 21 Prot 89 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

719 Kcal 30 Gr 30 Prot 80 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

772 Kcal 33 Gr 21 Prot 93 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

734 Kcal 27 Gr 29 Prot 88 HC

25

Arròs eco a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

731 Kcal 31 Gr 30 Prot 80 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Truita de patates i ceba **-3**

Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

596 Kcal 28 Gr 21 Prot 59 HC

27

Macarrons amb orenga **-1**

Pollastre al forn

Ceba caramelitzada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

628 Kcal 25 Gr 20 Prot 77 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**
Cigrons eco saltats amb pèrnil, tomàquet, ceba i all
Amanida variada **-10T**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

713 Kcal 33 Gr 22 Prot 76 HC

29

Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet) **-1-8T-11T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



636 Kcal 30 Gr 26 Prot 65 HC

4

Llenties s/gluten estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Filet de lluç al forn **-4**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

715 Kcal 30 Gr 18 Prot 89 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

711 Kcal 35 Gr 25 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn
Poma i ceba
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

527 Kcal 28 Gr 6 Prot 62 HC

7

Bledes amb patata vapor
Daus de gall dindi al forn
Macarrons s/gluten amb orenga **-8T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

692 Kcal 38 Gr 21 Prot 54 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**
Seques eco a l'allet
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

625 Kcal 31 Gr 13 Prot 73 HC

11

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

575 Kcal 26 Gr 23 Prot 58 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita francesa **-3**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

689 Kcal 29 Gr 16 Prot 89 HC

13

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

695 Kcal 34 Gr 25 Prot 70 HC

14

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

694 Kcal 30 Gr 19 Prot 86 HC

15

Amanida d'arròs (tomàquet, ceba i cogombre)
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/gluten **-3**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

730 Kcal 33 Gr 16 Prot 89 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus (s/gluten) a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-8T**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

640 Kcal 25 Gr 30 Prot 69 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

702 Kcal 31 Gr 27 Prot 80 HC

20

Llenties s/gluten saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita francesa **-3**
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

755 Kcal 34 Gr 18 Prot 92 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Edamame al vapor **-8**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

606 Kcal 26 Gr 15 Prot 77 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Cigrons eco saltats amb verdures (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

717 Kcal 28 Gr 26 Prot 87 HC

25

Arròs eco a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

698 Kcal 30 Gr 28 Prot 79 HC

26

Amanida de llenties s/gluten (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Truita de patates i ceba **-3**
Tomàquet amanit
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

583 Kcal 29 Gr 17 Prot 62 HC

27

Macarrons s/gluten amb orenga **-8T**
Pollastre al forn
Ceba caramelitzada
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

611 Kcal 26 Gr 18 Prot 76 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**
Cigrons eco saltats amb pèrnil, tomàquet, ceba i all
Amanida variada **-10T**
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps

703 Kcal 34 Gr 15 Prot 83 HC

29

Amanida de espirals s/gluten tropical (enciam, pinya i tomàquet) **-8T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Cogombre i tomàquet amanit
Pa s/gluten **3**
Fruita del temps



MENÚ CC BAGES
Maig



DIETA:

PLV no vedella sense ou

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



762 Kcal 30 Gr 21 Prot 98 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

744 Kcal 29 Gr 25 Prot 90 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Filet de lluç al forn **-4**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor

Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

709 Kcal 37 Gr 24 Prot 55 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**

Seques eco a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

642 Kcal 30 Gr 16 Prot 74 HC

11

Amanida de tomàquet amb cogombre i olives **-11T-13T**
Llenties eco estofades amb verdures i patata (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

675 Kcal 25 Gr 19 Prot 84 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

706 Kcal 28 Gr 18 Prot 90 HC

13

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

694 Kcal 31 Gr 29 Prot 72 HC

14

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Pollastre al forn

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

699 Kcal 28 Gr 24 Prot 83 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/ou

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

665 Kcal 24 Gr 18 Prot 89 HC

18

Amanida completa amb tonyina **-4**

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor

Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

802 Kcal 30 Gr 24 Prot 106 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

772 Kcal 33 Gr 21 Prot 93 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

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

Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

734 Kcal 27 Gr 29 Prot 88 HC

25

Arròs eco a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

678 Kcal 29 Gr 31 Prot 70 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Filet de lluç al forn **-4**

Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

596 Kcal 28 Gr 21 Prot 59 HC

27

Macarrons amb orenga **-1**

Pollastre al forn

Ceba caramelitzada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

628 Kcal 25 Gr 20 Prot 77 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**
Cigrons eco saltats amb pèrnil, tomàquet, ceba i all
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

713 Kcal 33 Gr 22 Prot 76 HC

29

Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet) **-1-8T-11T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



764 Kcal 29 Gr 21 Prot 97 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Crestes de tonyina al forn **-1-3-4-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

743 Kcal 33 Gr 26 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

709 Kcal 37 Gr 24 Prot 55 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**

Seques eco a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

667 Kcal 30 Gr 20 Prot 74 HC

11

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives **-2-11T-13T**
Llenties eco estofades amb verdures i patata (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

678 Kcal 32 Gr 28 Prot 62 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

706 Kcal 28 Gr 18 Prot 90 HC

13

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC

14

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

714 Kcal 29 Gr 25 Prot 82 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

707 Kcal 30 Gr 25 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

749 Kcal 32 Gr 23 Prot 80 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

772 Kcal 33 Gr 21 Prot 93 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

734 Kcal 27 Gr 29 Prot 88 HC

25

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

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

731 Kcal 31 Gr 30 Prot 80 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)

Truita de patates i ceba **-3**

Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

692 Kcal 25 Gr 30 Prot 81 HC

27

Macarrons integrals amb formatge gratinat **-1-2**

Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada **-2**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

639 Kcal 29 Gr 25 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**

Cigrons eco saltats amb pernil, tomàquet, ceba i all

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

722 Kcal 33 Gr 23 Prot 76 HC

29

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

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

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



762 Kcal 30 Gr 21 Prot 98 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

755 Kcal 33 Gr 29 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Filet de lluç al forn **-4**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

709 Kcal 37 Gr 24 Prot 55 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**

Seques eco a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

667 Kcal 30 Gr 20 Prot 74 HC

11

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives **-2-11T-13T**
Llenties eco estofades amb verdures i patata (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

686 Kcal 29 Gr 24 Prot 73 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

706 Kcal 28 Gr 18 Prot 90 HC

13

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

694 Kcal 31 Gr 29 Prot 72 HC

14

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Pollastre al forn

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

699 Kcal 28 Gr 24 Prot 83 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/ou

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

676 Kcal 28 Gr 23 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina **-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

802 Kcal 30 Gr 24 Prot 106 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

772 Kcal 33 Gr 21 Prot 93 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

734 Kcal 27 Gr 29 Prot 88 HC

25

Arròs eco a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Estofat de gall dindi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

678 Kcal 29 Gr 31 Prot 70 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Filet de lluç al forn **-4**

Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

692 Kcal 25 Gr 30 Prot 81 HC

27

Macarrons integrals amb formatge gratinat **-1-2**
Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada **-2**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

639 Kcal 29 Gr 25 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**
Cigrons eco saltats amb pernil, tomàquet, ceba i all
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

722 Kcal 33 Gr 23 Prot 76 HC

29

Amanida d'espirls integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



624 Kcal 28 Gr 11 Prot 74 HC

4

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Crestes de tonyina al forn **-1-3-4-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

743 Kcal 33 Gr 26 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn
Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

541 Kcal 27 Gr 10 Prot 59 HC

7

Bledes amb patata vapor
Daus de gall dindi al forn
Macarrons amb orenga **-1**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

709 Kcal 37 Gr 24 Prot 55 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**
Seques eco a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

689 Kcal 45 Gr 24 Prot 43 HC

11

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

678 Kcal 32 Gr 28 Prot 62 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

706 Kcal 28 Gr 18 Prot 90 HC

13

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

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC

14

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

Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

714 Kcal 29 Gr 25 Prot 82 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**

Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

707 Kcal 30 Gr 25 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

732 Kcal 32 Gr 16 Prot 78 HC

20

Espaguetis amb verdures saltades **-1**
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

772 Kcal 33 Gr 21 Prot 93 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

734 Kcal 27 Gr 29 Prot 88 HC

25

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

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

861 Kcal 31 Gr 13 Prot 117 HC

26

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

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

591 Kcal 32 Gr 23 Prot 51 HC

27

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

Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada **-2**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

639 Kcal 29 Gr 25 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**

Cigrons eco saltats amb pernil, tomàquet, ceba i all

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

722 Kcal 33 Gr 23 Prot 76 HC

29

Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

764 Kcal 29 Gr 21 Prot 97 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Crestes de tonyina al forn **-1-3-4-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

743 Kcal 33 Gr 26 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

756 Kcal 37 Gr 24 Prot 75 HC

6

Amanida d'espivals integrals (tomàquet, olives, blat de moro) **-1-8T-11T**
Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

709 Kcal 37 Gr 24 Prot 55 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**

Seques eco a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

657 Kcal 29 Gr 20 Prot 74 HC

11

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

678 Kcal 32 Gr 28 Prot 62 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

706 Kcal 28 Gr 18 Prot 90 HC

13

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

678 Kcal 35 Gr 20 Prot 63 HC

14

Verdura amb patata
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

714 Kcal 29 Gr 25 Prot 82 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

707 Kcal 30 Gr 25 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

749 Kcal 32 Gr 23 Prot 80 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

772 Kcal 33 Gr 21 Prot 93 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

524 Kcal 28 Gr 13 Prot 51 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb pollastre i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

734 Kcal 27 Gr 29 Prot 88 HC

25

Arròs eco a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Estofat de gall dindi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

816 Kcal 31 Gr 20 Prot 99 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) **-1-2T-3-9T-12T**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

591 Kcal 32 Gr 23 Prot 51 HC

27

Lasanya de verdures amb beixamel vegetal **-1-2-3-8T-9-11T**
Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada **-2**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

576 Kcal 37 Gr 24 Prot 34 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**
Pollastre al forn

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

722 Kcal 33 Gr 23 Prot 76 HC

29

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

550 Kcal 28 Gr 20 Prot 49 HC

4

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Filet de lluç al forn **-4**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

682 Kcal 28 Gr 24 Prot 78 HC

5

Arròs amb pastanaga i ceba

Truita francesa **-3**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

754 Kcal 36 Gr 24 Prot 77 HC

6

Amanida d'espirlals (tomàquet, olives, blat de moro) **-1**
Pollastre al forn
Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

541 Kcal 27 Gr 10 Prot 59 HC

7

Bledes amb patata vapor

Daus de gall dindi al forn
Macarrons amb orenga **-1**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

654 Kcal 36 Gr 20 Prot 48 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

673 Kcal 46 Gr 20 Prot 43 HC

11

Amanida de tomàquet amb cogombre i olives **-11T-13T**
Pollastre al forn

Verdures saltades
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

624 Kcal 36 Gr 18 Prot 53 HC

12

Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

706 Kcal 28 Gr 18 Prot 90 HC

13

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

765 Kcal 31 Gr 27 Prot 85 HC

14

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana **-1-10T**
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

711 Kcal 29 Gr 22 Prot 87 HC

15

Amanida d'arròs (tomàquet, ceba i cogombre)
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/gluten **-3**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

707 Kcal 30 Gr 25 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

698 Kcal 33 Gr 24 Prot 72 HC

19

Verdura amb patata

Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

732 Kcal 32 Gr 16 Prot 78 HC

20

Espaguetis amb verdures saltades **-1**

Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

728 Kcal 28 Gr 20 Prot 95 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

554 Kcal 30 Gr 22 Prot 44 HC

22

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

Pollastre a la planxa

Verdures saltades
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

726 Kcal 27 Gr 28 Prot 87 HC

25

Arròs eco a la camperola sense pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

861 Kcal 31 Gr 13 Prot 117 HC

26

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) **-1-2T-3-9T-12T**

692 Kcal 25 Gr 30 Prot 81 HC

27

Macarrons integrals amb formatge gratinat **-1-2**
Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada **-2**

576 Kcal 37 Gr 24 Prot 34 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**
Pollastre al forn

720 Kcal 33 Gr 22 Prot 78 HC

29

Amanida d'espirlals s/soja tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



762 Kcal 30 Gr 21 Prot 98 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

743 Kcal 33 Gr 26 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

709 Kcal 37 Gr 24 Prot 55 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**

Seques eco a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

657 Kcal 29 Gr 20 Prot 74 HC

11

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

678 Kcal 32 Gr 28 Prot 62 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

779 Kcal 33 Gr 22 Prot 92 HC

13

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

Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

663 Kcal 29 Gr 24 Prot 72 HC

14

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa) **-3-11T-13T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

714 Kcal 29 Gr 25 Prot 82 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

711 Kcal 28 Gr 32 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb ou dur i pollastre **-3**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

749 Kcal 32 Gr 23 Prot 80 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

844 Kcal 39 Gr 24 Prot 94 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pollastre al forn

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

734 Kcal 27 Gr 29 Prot 88 HC

25

Arròs eco a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Estofat de gall dindi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

816 Kcal 31 Gr 20 Prot 99 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) **-1-2T-3-9T-12T**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

591 Kcal 32 Gr 23 Prot 51 HC

27

Lasanya de verdures amb beixamel vegetal **-1-2-3-8T-9-11T**
Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada **-2**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

639 Kcal 29 Gr 25 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**
Cigrons eco saltats amb pernil, tomàquet, ceba i all

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

794 Kcal 39 Gr 26 Prot 78 HC

29

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

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



764 Kcal 29 Gr 21 Prot 97 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Crestes de tonyina al forn **-1-3-4-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

743 Kcal 33 Gr 26 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

709 Kcal 37 Gr 24 Prot 55 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**

Seques eco a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

657 Kcal 29 Gr 20 Prot 74 HC

11

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

678 Kcal 32 Gr 28 Prot 62 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

779 Kcal 33 Gr 22 Prot 92 HC

13

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

Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

663 Kcal 29 Gr 24 Prot 72 HC

14

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa) **-3-11T-13T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

714 Kcal 29 Gr 25 Prot 82 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

707 Kcal 30 Gr 25 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

749 Kcal 32 Gr 23 Prot 80 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

844 Kcal 39 Gr 24 Prot 94 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pollastre al forn

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

734 Kcal 27 Gr 29 Prot 88 HC

25

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

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

816 Kcal 31 Gr 20 Prot 99 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

591 Kcal 32 Gr 23 Prot 51 HC

27

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

Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada **-2**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

639 Kcal 29 Gr 25 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**

Cigrons eco saltats amb pernil, tomàquet, ceba i all

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

794 Kcal 39 Gr 26 Prot 78 HC

29

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

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



764 Kcal 29 Gr 21 Prot 97 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Crestes de tonyina al forn **-1-3-4-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

743 Kcal 33 Gr 26 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

709 Kcal 37 Gr 24 Prot 55 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**

Seques eco a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

657 Kcal 29 Gr 20 Prot 74 HC

11

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

678 Kcal 32 Gr 28 Prot 62 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

779 Kcal 33 Gr 22 Prot 92 HC

13

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

Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

663 Kcal 29 Gr 24 Prot 72 HC

14

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa) **-3-11T-13T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

714 Kcal 29 Gr 25 Prot 82 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

707 Kcal 30 Gr 25 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

749 Kcal 32 Gr 23 Prot 80 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

844 Kcal 39 Gr 24 Prot 94 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pollastre al forn

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

734 Kcal 27 Gr 29 Prot 88 HC

25

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

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

816 Kcal 31 Gr 20 Prot 99 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)

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

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

591 Kcal 32 Gr 23 Prot 51 HC

27

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

Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada **-2**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

639 Kcal 29 Gr 25 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**

Cigrons eco saltats amb pernil, tomàquet, ceba i all

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

794 Kcal 39 Gr 26 Prot 78 HC

29

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

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



764 Kcal 29 Gr 21 Prot 97 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Crestes de tonyina al forn **-1-3-4-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

743 Kcal 33 Gr 26 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

672 Kcal 28 Gr 28 Prot 73 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Bacallà al forn **-4**

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

658 Kcal 29 Gr 19 Prot 64 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Mandonguilles de lluç al forn **-1-2T-3T-4-5T-6**
Seques eco a l'allet
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

815 Kcal 22 Gr 20 Prot 128 HC

11

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Llenties eco estofades amb verdures i patata (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

678 Kcal 32 Gr 28 Prot 62 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

706 Kcal 28 Gr 18 Prot 90 HC

13

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC

14

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

711 Kcal 28 Gr 19 Prot 90 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**
Filet de lluç arrebossat al forn **-1T-2T-3T-4-5T-6T-8T-13T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

707 Kcal 30 Gr 25 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

765 Kcal 25 Gr 21 Prot 104 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Varetes de verdures al forn a la barbacoa **-1-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

749 Kcal 32 Gr 23 Prot 80 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

772 Kcal 33 Gr 21 Prot 93 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

721 Kcal 27 Gr 26 Prot 87 HC

25

Arròs eco a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Cua de rap a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) **-4**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

731 Kcal 31 Gr 30 Prot 80 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)

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

790 Kcal 30 Gr 22 Prot 101 HC

27

Espirals amb orenga i formatge ratllat **-1-2**
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**

Ceba caramelitzada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

619 Kcal 28 Gr 22 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**
Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

722 Kcal 33 Gr 23 Prot 76 HC

29

Amanida d'espírels integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps



MENÚ CC BAGES
Maig



DIETA:

Sense carn, ou

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



762 Kcal 30 Gr 21 Prot 98 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

755 Kcal 33 Gr 29 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Filet de lluç al forn **-4**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

672 Kcal 28 Gr 28 Prot 73 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Bacallà al forn **-4**

Poma i ceba
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor

Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

811 Kcal 28 Gr 28 Prot 87 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Mongetes seques a l'allet

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

815 Kcal 22 Gr 20 Prot 128 HC

11

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Llenties eco estofades amb verdures i patata (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

686 Kcal 29 Gr 24 Prot 73 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

706 Kcal 28 Gr 18 Prot 90 HC

13

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Albergínia al forn amb mel **-10**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

640 Kcal 26 Gr 21 Prot 75 HC

14

Amanida completa amb tonyina **-4**

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

677 Kcal 27 Gr 19 Prot 83 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**
Lluç amb arrebossat casolà s/ou **-4**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

676 Kcal 28 Gr 23 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina **-4**

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

765 Kcal 25 Gr 21 Prot 104 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Varetes de verdures al forn a la barbacoa **-1-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

730 Kcal 29 Gr 34 Prot 80 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Filet de lluç al forn **-4**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

772 Kcal 33 Gr 21 Prot 93 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

721 Kcal 27 Gr 26 Prot 87 HC

25

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

Cua de rap a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) **-4**

Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

689 Kcal 29 Gr 31 Prot 71 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)

Filet de lluç al forn **-4**

Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

798 Kcal 28 Gr 19 Prot 112 HC

27

Macarrons integrals amb formatge gratinat **-1-2**

Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**
Ceba caramelitzada
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps

619 Kcal 28 Gr 22 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Amanida variada **-10T**
Pa sense al·lèrgens
Iogurt natural **-2**

722 Kcal 33 Gr 23 Prot 76 HC

29

Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
Pa sense al·lèrgens
Fruita del temps



MENÚ CC BAGES
Maig



DIETA:

Baixa en greixos

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



690 Kcal 29 Gr 31 Prot 72 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Filet de lluç al forn -4

Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

743 Kcal 33 Gr 26 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa -3

Amanida variada -10T
-Pa integral-
Iogurt natural -2

728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
-Pa integral-
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguets integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13
Tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

709 Kcal 37 Gr 24 Prot 55 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica -10
Botifarra de porc al forn -13

Seques eco a l'allet
-Pa integral-
Fruita del temps

657 Kcal 29 Gr 20 Prot 74 HC

11

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

-Pa integral-
Fruita del temps

603 Kcal 28 Gr 30 Prot 48 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Truita francesa -3
Amanida variada -10T
-Pa integral-
Iogurt natural -2

690 Kcal 28 Gr 18 Prot 86 HC

13

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

Peix fresc s/mercat -4-5T-6T
Albergínia al forn -10
-Pa integral-
Fruita del temps

705 Kcal 32 Gr 16 Prot 71 HC

14

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

Ous durs amb oli i sal -3
Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

609 Kcal 27 Gr 12 Prot 74 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) -1-8T-11T

Daus de gall dindi al forn
Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

707 Kcal 30 Gr 25 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur -3-4
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) -1

Amanida variada -10T
-Pa integral-
Iogurt natural -2

657 Kcal 24 Gr 33 Prot 70 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre al forn

Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

719 Kcal 30 Gr 30 Prot 80 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita francesa -3

Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

772 Kcal 33 Gr 21 Prot 93 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat -4-5T-6T

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

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó -10
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T
Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

702 Kcal 32 Gr 11 Prot 88 HC

25

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

Daus de gall dindi al forn
Verdures saltades
-Pa integral-
Fruita del temps

666 Kcal 29 Gr 27 Prot 71 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)

Truita francesa -3
Tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

590 Kcal 18 Gr 24 Prot 81 HC

27

Espirals amb orenga -1
Hamburguesa de vedella eco al forn
-Pa integral-
Fruita del temps

639 Kcal 29 Gr 25 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques -10
Cigrons eco saltats amb pernil, tomàquet, ceba i all
Amanida variada -10T
-Pa integral-
Iogurt natural -2

722 Kcal 33 Gr 23 Prot 76 HC

29

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) -1-2-8T-11T
Peix fresc s/mercat -4-5T-6T
Cogombre i tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

783 Kcal 29 Gr 22 Prot 101 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Crestes de tonyina al forn **-1-3-4-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

743 Kcal 33 Gr 26 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

747 Kcal 34 Gr 28 Prot 79 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
-Pa integral-
Fruita del temps*

741 Kcal 29 Gr 17 Prot 97 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps*

728 Kcal 37 Gr 24 Prot 60 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**

Seques eco a l'allet
-Pa integral-
Fruita del temps*

676 Kcal 29 Gr 20 Prot 79 HC

11

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

-Pa integral-
Fruita del temps*

678 Kcal 32 Gr 28 Prot 62 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

725 Kcal 28 Gr 18 Prot 95 HC

13

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

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Albergínia al forn amb mel **-10**
-Pa integral-
Fruita del temps*

731 Kcal 33 Gr 28 Prot 76 HC

14

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

Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

733 Kcal 29 Gr 25 Prot 87 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**

Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

707 Kcal 30 Gr 25 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

756 Kcal 29 Gr 33 Prot 83 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

768 Kcal 32 Gr 23 Prot 85 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

791 Kcal 33 Gr 21 Prot 97 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

597 Kcal 29 Gr 12 Prot 67 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

753 Kcal 27 Gr 29 Prot 92 HC

25

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

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

-Pa integral-
Fruita del temps*

835 Kcal 31 Gr 21 Prot 104 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)

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

-Pa integral-
Fruita del temps*

610 Kcal 32 Gr 23 Prot 55 HC

27

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

Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada **-2**

-Pa integral-
Fruita del temps*

639 Kcal 29 Gr 25 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**

Cigrons eco saltats amb pernil, tomàquet, ceba i all

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

741 Kcal 33 Gr 23 Prot 81 HC

29

Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps*

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

783 Kcal 29 Gr 22 Prot 101 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Crestes de tonyina al forn **-1-3-4-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

743 Kcal 33 Gr 26 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

747 Kcal 34 Gr 28 Prot 79 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
-Pa integral-
Fruita del temps*

741 Kcal 29 Gr 17 Prot 97 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps*

728 Kcal 37 Gr 24 Prot 60 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**

Seques eco a l'allet
-Pa integral-
Fruita del temps*

676 Kcal 29 Gr 20 Prot 79 HC

11

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

-Pa integral-
Fruita del temps*

678 Kcal 32 Gr 28 Prot 62 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

725 Kcal 28 Gr 18 Prot 95 HC

13

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

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Albergínia al forn amb mel **-10**
-Pa integral-
Fruita del temps*

731 Kcal 33 Gr 28 Prot 76 HC

14

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

Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

733 Kcal 29 Gr 25 Prot 87 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**

Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

707 Kcal 30 Gr 25 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

756 Kcal 29 Gr 33 Prot 83 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

768 Kcal 32 Gr 23 Prot 85 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

791 Kcal 33 Gr 21 Prot 97 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

597 Kcal 29 Gr 12 Prot 67 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

753 Kcal 27 Gr 29 Prot 92 HC

25

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

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

-Pa integral-
Fruita del temps*

835 Kcal 31 Gr 21 Prot 104 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)

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

-Pa integral-
Fruita del temps*

610 Kcal 32 Gr 23 Prot 55 HC

27

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

Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada **-2**

-Pa integral-
Fruita del temps*

639 Kcal 29 Gr 25 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**

Cigrons eco saltats amb pernil, tomàquet, ceba i all

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

741 Kcal 33 Gr 23 Prot 81 HC

29

Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps*

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



783 Kcal 29 Gr 22 Prot 101 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Crestes de tonyina al forn **-1-3-4-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

743 Kcal 33 Gr 26 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

747 Kcal 34 Gr 28 Prot 79 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
-Pa integral-
Fruita del temps*

741 Kcal 29 Gr 17 Prot 97 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps*

728 Kcal 37 Gr 24 Prot 60 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**

Seques eco a l'allet
-Pa integral-
Fruita del temps*

676 Kcal 29 Gr 20 Prot 79 HC

11

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

-Pa integral-
Fruita del temps*

678 Kcal 32 Gr 28 Prot 62 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

725 Kcal 28 Gr 18 Prot 95 HC

13

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

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Albergínia al forn amb mel **-10**
-Pa integral-
Fruita del temps*

731 Kcal 33 Gr 28 Prot 76 HC

14

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

Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

733 Kcal 29 Gr 25 Prot 87 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**

Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

707 Kcal 30 Gr 25 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

756 Kcal 29 Gr 33 Prot 83 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

768 Kcal 32 Gr 23 Prot 85 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

791 Kcal 33 Gr 21 Prot 97 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

597 Kcal 29 Gr 12 Prot 67 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps*

753 Kcal 27 Gr 29 Prot 92 HC

25

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

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

-Pa integral-
Fruita del temps*

835 Kcal 31 Gr 21 Prot 104 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)

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

-Pa integral-
Fruita del temps*

610 Kcal 32 Gr 23 Prot 55 HC

27

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

Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada **-2**

-Pa integral-
Fruita del temps*

639 Kcal 29 Gr 25 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**

Cigrons eco saltats amb pernil, tomàquet, ceba i all

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

741 Kcal 33 Gr 23 Prot 81 HC

29

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps*