

## Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

### DINAR



### SOPAR



## aquest mes

### Què és el malbaratament?

El **malbaratament alimentari** és quan llencem menjar que encara es podria consumir. A nivell mundial, gairebé **un terç dels aliments** que es produeixen acaben a les escombraries! Això no només és un problema per a la fam, sinó també per al medi ambient, perquè es malgasta recursos com l'aigua, la terra i l'energia.



#### Com podem evitar-lo en família:

- ✓ **Planifiqueu els àpats:** fer una llista de la compra ajustada ajuda a comprar només el que necessiteu.
- ✓ **Emmagatzemeu bé els aliments:** guardeu-los correctament per allargar-ne la frescor.
- ✓ **Aprofiteu les sobres:** feu menjars nous amb les restes del dia anterior (una truita amb verdures, una crema,...).
- ✓ **Cuinar quantitats adequades:** eviteu preparar més menjar del que es pot menjar.

Tot el llegum, la pasta, la vedella i l'arròs són ecològics. Totes les fruites, verdures i hortalisses són fresques i de temporada. La pasta i el pa són integrals.

Les amanides poden dur enciam, escarola, endívia, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives.

Les fruites de producció integrada que servim són la poma, la taronja i la pera. La resta de fruita és plàtan, síndria i meló.

Els productes de proximitat són: l'enciam, la patata, el pa, la ceba, la pastanaga i el iogurt La Torre.

#### Segell dietista

petits canvis  
PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD

JUL. 2025  
Dipl. Diètica y Nutrición  
Gemma Puig Nuñez  
Col. Núm. CAT001322



Informació nutricional del menú escolar diari

**K** Energia (kcal) **P** Proteïna  
**H** Hidrats de carboni **L** Lípids

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÉRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.



# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Basal

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
685 Kcal 30 Gr 11 Prot 76 HC <b>1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) <b>-1-2T-3-9T-12T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn  Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b>  -Pa integral- Fruita del temps	658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b>	680 Kcal 28 Gr 26 Prot 73 HC <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps
750 Kcal 29 Gr 22 Prot 95 HC <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) <b>-2-3-7T-9-10T-11T-13T</b> Llentises eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot)  -Pa integral- Fruita del temps	828 Kcal 36 Gr 25 Prot 97 HC <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b>	527 Kcal 24 Gr 15 Prot 59 HC <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles de lluç a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-1-2T-3T-4-5T-6</b>  -Pa integral- Fruita del temps	607 Kcal 19 Gr 23 Prot 79 HC <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) <b>-1-2</b>  Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  Truita francesa <b>-3</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps
725 Kcal 30 Gr 17 Prot 89 HC <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguetis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b> Cogombre i tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps	712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>  Edamame al vapor <b>-8</b> -Pa integral- Fruita del temps	737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	743 Kcal 32 Gr 29 Prot 80 HC <b>19</b> Amanida d'espínacs integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-2</b>  -Pa integral- Gelats <b>-2-3T-7T-9T</b>





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense porc

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
685 Kcal 30 Gr 11 Prot 76 HC <b>1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) <b>-1-2T-3-9T-12T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn  Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b>  -Pa integral- Fruita del temps	658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b>	680 Kcal 28 Gr 26 Prot 73 HC <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps
750 Kcal 29 Gr 22 Prot 95 HC <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) <b>-2-3-7T-9-10T-11T-13T</b> Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot)  -Pa integral- Fruita del temps	828 Kcal 36 Gr 25 Prot 97 HC <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b>  Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b>	527 Kcal 24 Gr 15 Prot 59 HC <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles de lluç a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-1-2T-3T-4-5T-6</b>  -Pa integral- Fruita del temps	607 Kcal 19 Gr 23 Prot 79 HC <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) <b>-1-2</b>  Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  Truita francesa <b>-3</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps
646 Kcal 33 Gr 22 Prot 60 HC <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Pollastre al forn  Espaguetis amb orenga <b>-1</b> -Pa integral- Fruita del temps	712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>  Edamame al vapor <b>-8</b> -Pa integral- Fruita del temps	737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	743 Kcal 32 Gr 29 Prot 80 HC <b>19</b> Amanida d'espínacs integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-2</b>  -Pa integral- Gelatinat <b>-2-3T-7T-9T</b>





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense carn

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
685 Kcal 30 Gr 11 Prot 76 HC <b>1</b> Crema de porro ecològic i carabassó <b>-10</b> Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) <b>-1-2T-3-9T-12T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	672 Kcal 28 Gr 28 Prot 73 HC <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Bacallà al forn <b>-4</b>  Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b>  -Pa integral- Fruita del temps	658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b>	676 Kcal 27 Gr 20 Prot 81 HC <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b>  Filet de lluç arrebossat al forn <b>-1T-2T-3T-4-5T-6T-8T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps
750 Kcal 29 Gr 22 Prot 95 HC <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) <b>-2-3-7T-9-10T-11T-13T</b> Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot)  -Pa integral- Fruita del temps	828 Kcal 36 Gr 25 Prot 97 HC <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b>  Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b>	527 Kcal 24 Gr 15 Prot 59 HC <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles de lluç a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-1-2T-3T-4-5T-6</b>  -Pa integral- Fruita del temps	607 Kcal 19 Gr 23 Prot 79 HC <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) <b>-1-2</b>  Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  Truita francesa <b>-3</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps
604 Kcal 28 Gr 22 Prot 59 HC <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Filet de lluç al forn <b>-4</b>  Espaguetis amb orenga <b>-1</b> -Pa integral- Fruita del temps	712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>  Edamame al vapor <b>-8</b> -Pa integral- Fruita del temps	698 Kcal 23 Gr 22 Prot 90 HC <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor  Bunyols de bacallà al forn <b>-1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	804 Kcal 29 Gr 32 Prot 86 HC <b>19</b> Amanida d'espínacs integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de peix al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-1-2-3T-4-5T-6T-8T-9T-13</b>  -Pa integral- Gelats <b>-2-3T-7T-9T</b>





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Ovolacteovegetariana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>685 Kcal 30 Gr 11 Prot 76 HC</b> <b>1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Trita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) <b>-1-2T-3-9T-12T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	<b>750 Kcal 33 Gr 22 Prot 88 HC</b> <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Hamburguesa de coliflor amb formatge <b>-1-2-3-12</b> Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	<b>666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC</b> <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b>  -Pa integral- Fruita del temps	<b>677 Kcal 28 Gr 25 Prot 76 HC</b> <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Trita francesa <b>-3</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b>	<b>719 Kcal 29 Gr 16 Prot 91 HC</b> <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps
<b>750 Kcal 29 Gr 22 Prot 95 HC</b> <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) <b>-2-3-7T-9-10T-11T-13T</b> Llentises eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot)  -Pa integral- Fruita del temps	<b>828 Kcal 36 Gr 25 Prot 97 HC</b> <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b>	<b>560 Kcal 27 Gr 12 Prot 60 HC</b> <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Pèsols a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-10T</b>  -Pa integral- Fruita del temps	<b>766 Kcal 18 Gr 29 Prot 106 HC</b> <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) <b>-1-2</b>  Pèsols a l'allet <b>-13</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	<b>642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC</b> <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  Trita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps
<b>676 Kcal 29 Gr 12 Prot 85 HC</b> <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Espaguëtis amb orenga <b>-1</b> -Pa integral- Fruita del temps	<b>663 Kcal 29 Gr 24 Prot 72 HC</b> <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa) <b>-3-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	<b>774 Kcal 36 Gr 21 Prot 86 HC</b> <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Trita francesa <b>-3</b>  Edamame al vapor <b>-8</b> -Pa integral- Fruita del temps	<b>838 Kcal 22 Gr 23 Prot 127 HC</b> <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Arròs eco amb verdures (ceba, pastanaga i carbassó) Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	<b>843 Kcal 37 Gr 22 Prot 97 HC</b> <b>19</b> Amanida d'espínacs integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de coliflor amb formatge <b>-1-2-3-12</b> Ceba caramelitzada -Pa integral- Gelatinat <b>-2-3T-7T-9T</b>





MENÚ CC BAGES  
Juny



DIETA:

**Baixa en greixos**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>479 Kcal 24 Gr 17 Prot 45 HC <b>1</b></p> <p>Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b></p> <p>Truita francesa <b>-3</b></p> <p>Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC <b>2</b></p> <p>Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn</p> <p>Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC <b>3</b></p> <p>Bledes amb patata vapor</p> <p>Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b></p> <p>-Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC <b>4</b></p> <p>Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b></p> <p>Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b></p>	<p>680 Kcal 28 Gr 26 Prot 73 HC <b>5</b></p> <p>Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b></p> <p>Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps</p>
<p>750 Kcal 29 Gr 22 Prot 95 HC <b>8</b></p> <p>Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) <b>-2-3-7T-9-10T-11T-13T</b></p> <p>Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot)</p> <p>-Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>744 Kcal 35 Gr 31 Prot 72 HC <b>9</b></p> <p>Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b></p> <p>Truita francesa <b>-3</b></p> <p>Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b></p>	<p>559 Kcal 27 Gr 26 Prot 50 HC <b>10</b></p> <p>Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b></p> <p>Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)</p> <p>-Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>607 Kcal 19 Gr 23 Prot 79 HC <b>11</b></p> <p>Macarrons integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) <b>-1-2</b></p> <p>Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b></p> <p>Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>636 Kcal 28 Gr 22 Prot 66 HC <b>12</b></p> <p>Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b></p> <p>Truita francesa <b>-3</b></p> <p>Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps</p>
<p>597 Kcal 37 Gr 18 Prot 43 HC <b>15</b></p> <p>Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b></p> <p>Pollastre al forn Cogombre i tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>705 Kcal 32 Gr 16 Prot 71 HC <b>16</b></p> <p>Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)</p> <p>Ous durs amb oli i sal <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC <b>17</b></p> <p>Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives)</p> <p>Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Edamame al vapor <b>-8</b> -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>657 Kcal 24 Gr 33 Prot 70 HC <b>18</b></p> <p>Fesols eco amb patata al vapor</p> <p>Aletes de pollastre al forn Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>718 Kcal 29 Gr 26 Prot 86 HC <b>19</b></p> <p>Amanida d'espínacs integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de vedella eco al forn Ceba caramelitzada -Pa integral- Gelats de gel</p>



FINAL DE CURS





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense gluten

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
527 Kcal 27 Gr 18 Prot 53 HC <b>1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Trita de patates i ceba <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	711 Kcal 35 Gr 25 Prot 74 HC <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn Poma i ceba Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	528 Kcal 28 Gr 6 Prot 62 HC <b>3</b> Bledes amb patata vapor Daus de gall dindi al forn Espaguetis s/gluten amb orenga <b>-8T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	719 Kcal 32 Gr 22 Prot 84 HC <b>4</b> Arròs eco amb verdures (pèsols, ceba, pastanaga i carbassó) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> logurt natural <b>-2</b>	660 Kcal 29 Gr 23 Prot 73 HC <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/gluten <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps
688 Kcal 25 Gr 19 Prot 94 HC <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) <b>-2-3-7T-9-10T-11T-13T</b> Llentises eco (s/gluten) amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	716 Kcal 37 Gr 30 Prot 66 HC <b>9</b> Amanida de cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) Trita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> logurt natural <b>-2</b>	599 Kcal 36 Gr 15 Prot 52 HC <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles mixtes a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-8-13</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	642 Kcal 25 Gr 17 Prot 86 HC <b>11</b> Macarrons s/gluten amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba i llet) <b>-2-8T</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	625 Kcal 31 Gr 23 Prot 58 HC <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Trita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps
772 Kcal 37 Gr 12 Prot 97 HC <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguetis s/gluten amb carbonara (bacó i beguda vegetal) <b>-8</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	695 Kcal 34 Gr 25 Prot 70 HC <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	738 Kcal 36 Gr 17 Prot 84 HC <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Edamame al vapor <b>-8</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	640 Kcal 25 Gr 30 Prot 69 HC <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre al forn Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	733 Kcal 33 Gr 23 Prot 87 HC <b>19</b> Amanida d'espirls s/gluten tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-2-8T</b> Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-2</b> Pa s/gluten <b>3</b> Gelat <b>-2-3T-7T-9T</b>



# FINAL DE CURS





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense lactosa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
544 Kcal 25 Gr 20 Prot 54 HC <b>1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Truita de patates i ceba <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	670 Kcal 26 Gr 26 Prot 76 HC <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural s/lactosa <b>2</b>	680 Kcal 28 Gr 26 Prot 73 HC <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
690 Kcal 25 Gr 18 Prot 95 HC <b>8</b> Amanida de tomàquet amb cogombre i olives <b>-11T-13T</b> Llenties eco (s/gluten) amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	839 Kcal 36 Gr 27 Prot 98 HC <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural s/lactosa <b>2</b>	616 Kcal 35 Gr 18 Prot 53 HC <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles mixtes a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-8-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	678 Kcal 28 Gr 23 Prot 77 HC <b>11</b> Macarrons integrals amb espinacs i ceba saltada <b>-1</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
725 Kcal 30 Gr 17 Prot 89 HC <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguetis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Edamame al vapor <b>-8</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	708 Kcal 28 Gr 25 Prot 86 HC <b>19</b> Amanida d'espirls integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet) <b>-1-8T-11T</b> Hamburguesa de vedella eco al forn Ceba caramelitzada Pa sense al·lèrgens Gelats de gel



# FINAL DE CURS





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense gluten i lactosa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
527 Kcal 27 Gr 18 Prot 53 HC <b>1</b> Crema de porro ecològic i carabassó <b>-10</b> Truita de patates i ceba <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	711 Kcal 35 Gr 25 Prot 74 HC <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn Poma i ceba Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	528 Kcal 28 Gr 6 Prot 62 HC <b>3</b> Bledes amb patata vapor Daus de gall dindi al forn Espaguets s/gluten amb orenga <b>-8T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	730 Kcal 32 Gr 24 Prot 84 HC <b>4</b> Arròs eco amb verdures (pèsols, ceba, pastanaga i carabassó) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> logurt natural s/lactosa <b>2</b>	660 Kcal 29 Gr 23 Prot 73 HC <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/gluten <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps
673 Kcal 26 Gr 15 Prot 94 HC <b>8</b> Amanida de tomàquet amb cogombre i olives <b>-11T-13T</b> Llenties eco (s/gluten) amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	727 Kcal 37 Gr 32 Prot 67 HC <b>9</b> Amanida de cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) Truita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> logurt natural s/lactosa <b>2</b>	599 Kcal 36 Gr 15 Prot 52 HC <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles mixtes a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-8-13</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	668 Kcal 29 Gr 17 Prot 84 HC <b>11</b> Macarrons s/gluten amb espinacs i ceba saltada <b>-8T</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	625 Kcal 31 Gr 23 Prot 58 HC <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps
772 Kcal 37 Gr 12 Prot 97 HC <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguets s/gluten amb carbonara (bacó i beguda vegetal) <b>-8</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	695 Kcal 34 Gr 25 Prot 70 HC <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	738 Kcal 36 Gr 17 Prot 84 HC <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Edamame al vapor <b>-8</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	640 Kcal 25 Gr 30 Prot 69 HC <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre al forn Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	699 Kcal 29 Gr 19 Prot 93 HC <b>19</b> Amanida de espirals s/gluten tropical (enciam, pinya i tomàquet) <b>-8T</b> Hamburguesa de vedella eco al forn Ceba caramelitzada Pa s/gluten <b>3</b> Gelats de gel



# FINAL DE CURS





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## PLV si vedella

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
544 Kcal 25 Gr 20 Prot 54 HC <b>1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Truita de patates i ceba <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	648 Kcal 22 Gr 20 Prot 86 HC <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	680 Kcal 28 Gr 26 Prot 73 HC <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
735 Kcal 30 Gr 18 Prot 95 HC <b>8</b> Amanida de tomàquet amb cogombre i olives <b>-11T-13T</b> Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	817 Kcal 32 Gr 20 Prot 108 HC <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	616 Kcal 35 Gr 18 Prot 53 HC <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles mixtes a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-8-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	678 Kcal 28 Gr 23 Prot 77 HC <b>11</b> Macarrons integrals amb espinacs i ceba saltada <b>-1</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
725 Kcal 30 Gr 17 Prot 89 HC <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguetis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Edamame al vapor <b>-8</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	708 Kcal 28 Gr 25 Prot 86 HC <b>19</b> Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet) <b>-1-8T-11T</b> Hamburguesa de vedella eco al forn Ceba caramelitzada Pa sense al·lèrgens Gelats de gel





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## PLV no vedella

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
544 Kcal 25 Gr 20 Prot 54 HC <b>1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Truita de patates i ceba <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	648 Kcal 22 Gr 20 Prot 86 HC <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	680 Kcal 28 Gr 26 Prot 73 HC <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
735 Kcal 30 Gr 18 Prot 95 HC <b>8</b> Amanida de tomàquet amb cogombre i olives <b>-11T-13T</b> Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	817 Kcal 32 Gr 20 Prot 108 HC <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	559 Kcal 27 Gr 26 Prot 50 HC <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	678 Kcal 28 Gr 23 Prot 77 HC <b>11</b> Macarrons integrals amb espinacs i ceba saltada <b>-1</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
725 Kcal 30 Gr 17 Prot 89 HC <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguetis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Edamame al vapor <b>-8</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	757 Kcal 31 Gr 27 Prot 86 HC <b>19</b> Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet) <b>-1-8T-11T</b> Pollastre a la planxa Ceba caramelitzada Pa sense al·lèrgens Gelats de gel





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## PLV no vedella sense gluten

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
527 Kcal 27 Gr 18 Prot 53 HC <b>1</b> Crema de porro ecològic i carabassó <b>-10</b> Truita de patates i ceba <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	711 Kcal 35 Gr 25 Prot 74 HC <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn Poma i ceba Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	528 Kcal 28 Gr 6 Prot 62 HC <b>3</b> Bledes amb patata vapor Daus de gall dindi al forn Espaguets s/gluten amb orenga <b>-8T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	709 Kcal 28 Gr 18 Prot 94 HC <b>4</b> Arròs eco amb verdures (pèsols, ceba, pastanaga i carabassó) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	660 Kcal 29 Gr 23 Prot 73 HC <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/gluten <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps
741 Kcal 32 Gr 16 Prot 98 HC <b>8</b> Amanida de tomàquet amb cogombre i olives <b>-11T-13T</b> Llenties eco (s/gluten) amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	705 Kcal 33 Gr 25 Prot 77 HC <b>9</b> Amanida de cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) Truita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	409 Kcal 22 Gr 4 Prot 47 HC <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Estofat de gall dindi a la jardinerera (ceba, tomàquet, all i pastanaga) Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	668 Kcal 29 Gr 17 Prot 84 HC <b>11</b> Macarrons s/gluten amb espinacs i ceba saltada <b>-8T</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	625 Kcal 31 Gr 23 Prot 58 HC <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps
772 Kcal 37 Gr 12 Prot 97 HC <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguets s/gluten amb carbonara (bacó i beguda vegetal) <b>-8</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	695 Kcal 34 Gr 25 Prot 70 HC <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	738 Kcal 36 Gr 17 Prot 84 HC <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Edamame al vapor <b>-8</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	640 Kcal 25 Gr 30 Prot 69 HC <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre al forn Amanida variada <b>-10T</b> Pa s/gluten <b>3</b> Fruita del temps	747 Kcal 32 Gr 21 Prot 93 HC <b>19</b> Amanida de espirals s/gluten tropical (enciam, pinya i tomàquet) <b>-8T</b> Pollastre a la planxa Ceba caramelitzada Pa s/gluten <b>3</b> Gelats de gel



# FINAL DE CURS





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## PLV no vedella sense ou

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>444 Kcal 18 Gr 20 Prot 45 HC</b> <b>1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Filet de lluç al forn <b>-4</b> Patata panadera, ceba i tomàquet Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC</b> <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC</b> <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>648 Kcal 22 Gr 20 Prot 86 HC</b> <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>665 Kcal 27 Gr 25 Prot 73 HC</b> <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/ou Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
<b>735 Kcal 30 Gr 18 Prot 95 HC</b> <b>8</b> Amanida de tomàquet amb cogombre i olives <b>-11T-13T</b> Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>817 Kcal 32 Gr 20 Prot 108 HC</b> <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varettes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>559 Kcal 27 Gr 26 Prot 50 HC</b> <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>678 Kcal 28 Gr 23 Prot 77 HC</b> <b>11</b> Macarrons integrals amb espinacs i ceba saltada <b>-1</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>695 Kcal 34 Gr 29 Prot 60 HC</b> <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre al forn Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
<b>725 Kcal 30 Gr 17 Prot 89 HC</b> <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguetis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>724 Kcal 27 Gr 19 Prot 97 HC</b> <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Varettes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC</b> <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Edamame al vapor <b>-8</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC</b> <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>757 Kcal 31 Gr 27 Prot 86 HC</b> <b>19</b> Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet) <b>-1-8T-11T</b> Pollastre a la planxa Ceba caramelitzada Pa sense al·lèrgens Gelat de gel





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense fruits secs

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
544 Kcal 25 Gr 20 Prot 54 HC <b>1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Truita de patates i ceba <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	680 Kcal 28 Gr 26 Prot 73 HC <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
735 Kcal 30 Gr 18 Prot 95 HC <b>8</b> Amanida de tomàquet amb cogombre i olives <b>-11T-13T</b> Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	828 Kcal 36 Gr 25 Prot 97 HC <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	616 Kcal 35 Gr 18 Prot 53 HC <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles mixtes a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-8-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	607 Kcal 19 Gr 23 Prot 79 HC <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba i llet) <b>-1-2</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
725 Kcal 30 Gr 17 Prot 89 HC <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguëtis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Edamame al vapor <b>-8</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	712 Kcal 28 Gr 28 Prot 84 HC <b>19</b> Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-2</b> Pa sense al·lèrgens Gelat de gel





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense ou

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>444 Kcal 18 Gr 20 Prot 45 HC</b> <b>1</b> Crema de porro ecològic i carabassó <b>-10</b> Filet de lluç al forn <b>-4</b> Patata panadera, ceba i tomàquet Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC</b> <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC</b> <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC</b> <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	<b>665 Kcal 27 Gr 25 Prot 73 HC</b> <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/ou Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
<b>760 Kcal 30 Gr 22 Prot 95 HC</b> <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives <b>-2-11T-13T</b> Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>828 Kcal 36 Gr 25 Prot 97 HC</b> <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varettes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	<b>616 Kcal 35 Gr 18 Prot 53 HC</b> <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles mixtes a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-8-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>607 Kcal 19 Gr 23 Prot 79 HC</b> <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba i llet) <b>-1-2</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>695 Kcal 34 Gr 29 Prot 60 HC</b> <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre al forn Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
<b>725 Kcal 30 Gr 17 Prot 89 HC</b> <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguetis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>767 Kcal 21 Gr 28 Prot 109 HC</b> <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Macarrons amb tonyina i olives <b>1-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC</b> <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Edamame al vapor <b>-8</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC</b> <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>712 Kcal 28 Gr 28 Prot 84 HC</b> <b>19</b> Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-2</b> Pa sense al·lèrgens Gelat de gel



# FINAL DE CURS





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense peix

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>685 Kcal 30 Gr 11 Prot 76 HC</b> <b>1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Trita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) <b>-1-2T-3-9T-12T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC</b> <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC</b> <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>729 Kcal 28 Gr 20 Prot 91 HC</b> <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Trita de carbassó <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	<b>680 Kcal 28 Gr 26 Prot 73 HC</b> <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
<b>750 Kcal 29 Gr 22 Prot 95 HC</b> <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) <b>-2-3-7T-9-10T-11T-13T</b> Llentises eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>828 Kcal 36 Gr 25 Prot 97 HC</b> <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	<b>616 Kcal 35 Gr 18 Prot 53 HC</b> <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles mixtes a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-8-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>654 Kcal 21 Gr 29 Prot 79 HC</b> <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba i llet) <b>-1-2</b> Pollastre a la planxa Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC</b> <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Trita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
<b>725 Kcal 30 Gr 17 Prot 89 HC</b> <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguëtis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>663 Kcal 29 Gr 24 Prot 72 HC</b> <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa) <b>-3-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>714 Kcal 34 Gr 11 Prot 85 HC</b> <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Daus de gall dindi al forn Edamame al vapor <b>-8</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC</b> <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>743 Kcal 32 Gr 29 Prot 80 HC</b> <b>19</b> Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-2</b> Pa sense al·lèrgens Gelats <b>-2-3T-7T-9T</b>





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense crustacis

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>685 Kcal 30 Gr 11 Prot 76 HC</b> <b>1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Trita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) <b>-1-2T-3-9T-12T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC</b> <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC</b> <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>729 Kcal 28 Gr 20 Prot 91 HC</b> <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Trita de carbassó <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	<b>680 Kcal 28 Gr 26 Prot 73 HC</b> <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
<b>750 Kcal 29 Gr 22 Prot 95 HC</b> <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) <b>-2-3-7T-9-10T-11T-13T</b> Llentises eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>828 Kcal 36 Gr 25 Prot 97 HC</b> <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	<b>616 Kcal 35 Gr 18 Prot 53 HC</b> <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles mixtes a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-8-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>654 Kcal 21 Gr 29 Prot 79 HC</b> <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba i llet) <b>-1-2</b> Pollastre a la planxa Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC</b> <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Trita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
<b>725 Kcal 30 Gr 17 Prot 89 HC</b> <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguëtis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>663 Kcal 29 Gr 24 Prot 72 HC</b> <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa) <b>-3-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>714 Kcal 34 Gr 11 Prot 85 HC</b> <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Daus de gall dindi al forn Edamame al vapor <b>-8</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC</b> <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>743 Kcal 32 Gr 29 Prot 80 HC</b> <b>19</b> Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-2</b> Pa sense al·lèrgens Gelats <b>-2-3T-7T-9T</b>



# FINAL DE CURS





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense marisc

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>685 Kcal 30 Gr 11 Prot 76 HC</b> <b>1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Tritada de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) <b>-1-2T-3-9T-12T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC</b> <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC</b> <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>729 Kcal 28 Gr 20 Prot 91 HC</b> <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Tritada de carbassó <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	<b>680 Kcal 28 Gr 26 Prot 73 HC</b> <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
<b>750 Kcal 29 Gr 22 Prot 95 HC</b> <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) <b>-2-3-7T-9-10T-11T-13T</b> Llentises eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>828 Kcal 36 Gr 25 Prot 97 HC</b> <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varettes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	<b>616 Kcal 35 Gr 18 Prot 53 HC</b> <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles mixtes a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-8-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>654 Kcal 21 Gr 29 Prot 79 HC</b> <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) <b>-1-2</b> Pollastre a la planxa Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC</b> <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Tritada francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
<b>725 Kcal 30 Gr 17 Prot 89 HC</b> <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguetis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>663 Kcal 29 Gr 24 Prot 72 HC</b> <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa) <b>-3-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>714 Kcal 34 Gr 11 Prot 85 HC</b> <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Daus de gall dindi al forn Edamame al vapor <b>-8</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC</b> <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>743 Kcal 32 Gr 29 Prot 80 HC</b> <b>19</b> Amanida d'espínacs integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-2</b> Pa sense al·lèrgens Gelat <b>-2-3T-7T-9T</b>



# FINAL DE CURS





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense lleties

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>685 Kcal 30 Gr 11 Prot 76 HC 1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Trita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) <b>-1-2T-3-9T-12T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC 2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn  Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>541 Kcal 27 Gr 10 Prot 59 HC 3</b> Bledes amb patata vapor Daus de gall dindi al forn  Espaguetis amb orenga <b>-1</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC 4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>  Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	<b>680 Kcal 28 Gr 26 Prot 73 HC 5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
<b>645 Kcal 40 Gr 24 Prot 43 HC 8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) <b>-2-3-7T-9-10T-11T-13T</b> Pollastre al forn  Verdures al forn Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>831 Kcal 36 Gr 26 Prot 97 HC 9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Verdures al forn Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	<b>616 Kcal 35 Gr 18 Prot 53 HC 10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles mixtes a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-8-13</b>  Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>607 Kcal 19 Gr 23 Prot 79 HC 11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) <b>-1-2</b>  Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>  Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC 12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  Trita francesa <b>-3</b>  Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
<b>725 Kcal 30 Gr 17 Prot 89 HC 15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguetis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC 16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC 17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>  Edamame al vapor <b>-8</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC 18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b>  Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>743 Kcal 32 Gr 29 Prot 80 HC 19</b> Amanida d'espínacs integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-2</b>  Pa sense al·lèrgens Gelat <b>-2-3T-7T-9T</b>





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense cigrons

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
685 Kcal 30 Gr 11 Prot 76 HC <b>1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Trita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) <b>-1-2T-3-9T-12T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	756 Kcal 37 Gr 24 Prot 75 HC <b>2</b> Amanida d'espitals integrals (tomàquet, olives, blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	680 Kcal 28 Gr 26 Prot 73 HC <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
750 Kcal 29 Gr 22 Prot 95 HC <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) <b>-2-3-7T-9-10T-11T-13T</b> Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	764 Kcal 34 Gr 20 Prot 90 HC <b>9</b> Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varettes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	616 Kcal 35 Gr 18 Prot 53 HC <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles mixtes a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-8-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	607 Kcal 19 Gr 23 Prot 79 HC <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) <b>-1-2</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Trita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
725 Kcal 30 Gr 17 Prot 89 HC <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguëtis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	765 Kcal 31 Gr 27 Prot 85 HC <b>16</b> Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana <b>-1-10T</b> Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Edamame al vapor <b>-8</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	743 Kcal 32 Gr 29 Prot 80 HC <b>19</b> Amanida d'espitals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-2</b> Pa sense al·lèrgens Gelats <b>-2-3T-7T-9T</b>



# FINAL DE CURS





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense llegums

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
685 Kcal 30 Gr 11 Prot 76 HC <b>1</b> Crema de porro ecològic i carabassó <b>-10</b> Trita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) <b>-1-2T-3-9T-12T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	754 Kcal 36 Gr 24 Prot 77 HC <b>2</b> Amanida d'espirlals (tomàquet, olives, blat de moro) <b>-1</b> Pollastre al forn Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	541 Kcal 27 Gr 10 Prot 59 HC <b>3</b> Bledes amb patata vapor Daus de gall dindi al forn Espaguetis amb orenga <b>-1</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	728 Kcal 31 Gr 24 Prot 83 HC <b>4</b> Arròs eco amb verdures (ceba, pastanaga i carabassó) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	544 Kcal 18 Gr 21 Prot 68 HC <b>5</b> Mongeta tendra amb patata a l'allet Pit de gall dindi amb arrebossat casolà s/gluten <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
655 Kcal 41 Gr 24 Prot 43 HC <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives <b>-2-11T-13T</b> Pollastre al forn Verdures al forn Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	680 Kcal 33 Gr 23 Prot 68 HC <b>9</b> Amanida d'arròs (tomàquet, ceba i cogombre) Trita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	559 Kcal 27 Gr 26 Prot 50 HC <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	607 Kcal 19 Gr 23 Prot 79 HC <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) <b>-1-2</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	539 Kcal 28 Gr 16 Prot 50 HC <b>12</b> Patates estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Trita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
646 Kcal 33 Gr 22 Prot 60 HC <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Pollastre al forn Espaguetis amb orenga <b>-1</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	765 Kcal 31 Gr 27 Prot 85 HC <b>16</b> Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana <b>-1-10T</b> Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	711 Kcal 29 Gr 19 Prot 87 HC <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	698 Kcal 33 Gr 24 Prot 72 HC <b>18</b> Verdura amb patata Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	710 Kcal 28 Gr 27 Prot 86 HC <b>19</b> Amanida d'espirlals s/soja tropical (enciàm, pinya i formatge fresc) <b>-1-2</b> Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-2</b> Pa sense al·lèrgens Gelat de gel





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense carn, ou

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>490 Kcal 23 Gr 21 Prot 44 HC</b> <b>1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Filet de lluç al forn <b>-4</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>672 Kcal 28 Gr 28 Prot 73 HC</b> <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Bacallà al forn <b>-4</b> Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC</b> <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC</b> <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	<b>643 Kcal 27 Gr 20 Prot 73 HC</b> <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Lluç amb arrebossat casolà s/ou <b>-4</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
<b>760 Kcal 30 Gr 22 Prot 95 HC</b> <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives <b>-2-11T-13T</b> Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>828 Kcal 36 Gr 25 Prot 97 HC</b> <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varettes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	<b>560 Kcal 27 Gr 12 Prot 60 HC</b> <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Pèsols a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>607 Kcal 19 Gr 23 Prot 79 HC</b> <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) <b>-1-2</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>582 Kcal 22 Gr 17 Prot 69 HC</b> <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Patata al forn Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
<b>555 Kcal 33 Gr 19 Prot 42 HC</b> <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Filet de lluç al forn <b>-4</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>767 Kcal 21 Gr 28 Prot 109 HC</b> <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Macarrons amb tonyina i olives <b>1-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC</b> <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Edamame al vapor <b>-8</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>765 Kcal 25 Gr 21 Prot 104 HC</b> <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Varettes de verdures al forn a la barbacoa <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	<b>749 Kcal 30 Gr 27 Prot 86 HC</b> <b>19</b> Amanida d'espínacs integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Filet de lluç al forn <b>-4</b> Ceba caramelitzada Pa sense al·lèrgens Gelat de gel



# FINAL DE CURS





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense carn, sense fruits secs

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
544 Kcal 25 Gr 20 Prot 54 HC <b>1</b> Crema de porro ecològic i carabassó <b>-10</b> Truita de patates i ceba <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	672 Kcal 28 Gr 28 Prot 73 HC <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Bacallà al forn <b>-4</b> Poma i ceba Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	676 Kcal 27 Gr 20 Prot 81 HC <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Filet de lluç arrebossat al forn <b>-1T-2T-3T-4-5T-6T-8T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
760 Kcal 30 Gr 22 Prot 95 HC <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives <b>-2-11T-13T</b> Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	828 Kcal 36 Gr 25 Prot 97 HC <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens logurt natural <b>-2</b>	527 Kcal 24 Gr 15 Prot 59 HC <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles de lluç a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-1-2T-3T-4-5T-6</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	607 Kcal 19 Gr 23 Prot 79 HC <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba i llet) <b>-1-2</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps
555 Kcal 33 Gr 19 Prot 42 HC <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Filet de lluç al forn <b>-4</b> Cogombre i tomàquet amanit Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Edamame al vapor <b>-8</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	698 Kcal 23 Gr 22 Prot 90 HC <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Bunyols de bacallà al forn <b>-1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> Pa sense al·lèrgens Fruita del temps	813 Kcal 34 Gr 21 Prot 101 HC <b>19</b> Amanida d'espirls integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de coliflor amb formatge <b>-1-2-3-12</b> Ceba caramelitzada Pa sense al·lèrgens Gelats de gel





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense kiwi

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>704 Kcal 30 Gr 11 Prot 81 HC</b> <b>1</b> Crema de porro ecològic i carabassó <b>-10</b> Trita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) <b>-1-2T-3-9T-12T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps*	<b>747 Kcal 34 Gr 28 Prot 79 HC</b> <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn  Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps*	<b>685 Kcal 24 Gr 16 Prot 94 HC</b> <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b>  -Pa integral- Fruita del temps*	<b>658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC</b> <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b>	<b>699 Kcal 28 Gr 26 Prot 77 HC</b> <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps*
<b>724 Kcal 24 Gr 22 Prot 99 HC</b> <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) <b>-2-3-7T-9-10T-11T-13T</b> Llenties eco (s/gluten) amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot)  -Pa integral- Fruita del temps*	<b>828 Kcal 36 Gr 25 Prot 97 HC</b> <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b>	<b>635 Kcal 35 Gr 18 Prot 58 HC</b> <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles mixtes a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-8-13</b>  -Pa integral- Fruita del temps*	<b>626 Kcal 19 Gr 24 Prot 84 HC</b> <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba i llet) <b>-1-2</b>  Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps*	<b>661 Kcal 29 Gr 26 Prot 64 HC</b> <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  Trita francesa <b>-3</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps*
<b>744 Kcal 30 Gr 18 Prot 94 HC</b> <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguëtis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b> Cogombre i tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps*	<b>731 Kcal 33 Gr 28 Prot 76 HC</b> <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps*	<b>774 Kcal 35 Gr 20 Prot 90 HC</b> <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>  Edamame al vapor <b>-8</b> -Pa integral- Fruita del temps*	<b>756 Kcal 29 Gr 33 Prot 83 HC</b> <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b>  Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps*	<b>743 Kcal 32 Gr 29 Prot 80 HC</b> <b>19</b> Amanida d'espirls integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-2</b>  -Pa integral- Gelat <b>-2-3T-7T-9T</b>





# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Sense prèsec

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>704 Kcal 30 Gr 11 Prot 81 HC</b> <b>1</b> Crema de porro ecològic i carabassó <b>-10</b> Tritada de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) <b>-1-2T-3-9T-12T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps*	<b>747 Kcal 34 Gr 28 Prot 79 HC</b> <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps*	<b>685 Kcal 24 Gr 16 Prot 94 HC</b> <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b> -Pa integral- Fruita del temps*	<b>658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC</b> <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b>	<b>699 Kcal 28 Gr 26 Prot 77 HC</b> <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps*
<b>769 Kcal 29 Gr 22 Prot 99 HC</b> <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) <b>-2-3-7T-9-10T-11T-13T</b> Llentises eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) -Pa integral- Fruita del temps*	<b>828 Kcal 36 Gr 25 Prot 97 HC</b> <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varettes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b>	<b>635 Kcal 35 Gr 18 Prot 58 HC</b> <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles mixtes a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-8-13</b> -Pa integral- Fruita del temps*	<b>626 Kcal 19 Gr 24 Prot 84 HC</b> <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) <b>-1-2</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps*	<b>661 Kcal 29 Gr 26 Prot 64 HC</b> <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Tritada francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps*
<b>744 Kcal 30 Gr 18 Prot 94 HC</b> <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguetis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b> Cogombre i tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps*	<b>731 Kcal 33 Gr 28 Prot 76 HC</b> <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps*	<b>774 Kcal 35 Gr 20 Prot 90 HC</b> <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Edamame al vapor <b>-8</b> -Pa integral- Fruita del temps*	<b>756 Kcal 29 Gr 33 Prot 83 HC</b> <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps*	<b>743 Kcal 32 Gr 29 Prot 80 HC</b> <b>19</b> Amanida d'espínacs integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-2</b> -Pa integral- Gelat <b>-2-3T-7T-9T</b>



# FINAL DE CURS





MENÚ CC BAGES  
Juny



DIETA:

**Sense pell de fruita**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>704 Kcal 30 Gr 11 Prot 81 HC</b> <b>1</b></p> <p>Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b></p> <p>Trita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) <b>-1-2T-3-9T-12T</b></p> <p>Amanida variada <b>-10T</b></p> <p>-Pa integral-</p> <p>Fruita del temps*</p>	<p><b>740 Kcal 34 Gr 28 Prot 77 HC</b> <b>2</b></p> <p>Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Ceba caramelitzada</p> <p>-Pa integral-</p> <p>Fruita del temps*</p>	<p><b>685 Kcal 24 Gr 16 Prot 94 HC</b> <b>3</b></p> <p>Bledes amb patata vapor</p> <p>Espaguëtis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b></p> <p>-Pa integral-</p> <p>Fruita del temps*</p>	<p><b>658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC</b> <b>4</b></p> <p>Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b></p> <p>Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b></p> <p>Amanida variada <b>-10T</b></p> <p>-Pa integral-</p> <p>logurt natural <b>-2</b></p>	<p><b>699 Kcal 28 Gr 26 Prot 77 HC</b> <b>5</b></p> <p>Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b></p> <p>Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b></p> <p>Amanida variada <b>-10T</b></p> <p>-Pa integral-</p> <p>Fruita del temps*</p>
<p><b>769 Kcal 29 Gr 22 Prot 99 HC</b> <b>8</b></p> <p>Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) <b>-2-3-7T-9-10T-11T-13T</b></p> <p>Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot)</p> <p>-Pa integral-</p> <p>Fruita del temps*</p>	<p><b>828 Kcal 36 Gr 25 Prot 97 HC</b> <b>9</b></p> <p>Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b></p> <p>Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b></p> <p>Amanida variada <b>-10T</b></p> <p>-Pa integral-</p> <p>logurt natural <b>-2</b></p>	<p><b>635 Kcal 35 Gr 18 Prot 58 HC</b> <b>10</b></p> <p>Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b></p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-8-13</b></p> <p>-Pa integral-</p> <p>Fruita del temps*</p>	<p><b>626 Kcal 19 Gr 24 Prot 84 HC</b> <b>11</b></p> <p>Macarrons integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) <b>-1-2</b></p> <p>Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b></p> <p>Amanida variada <b>-10T</b></p> <p>-Pa integral-</p> <p>Fruita del temps*</p>	<p><b>661 Kcal 29 Gr 26 Prot 64 HC</b> <b>12</b></p> <p>Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)</p> <p>Trita francesa <b>-3</b></p> <p>Amanida variada <b>-10T</b></p> <p>-Pa integral-</p> <p>Fruita del temps*</p>
<p><b>744 Kcal 30 Gr 18 Prot 94 HC</b> <b>15</b></p> <p>Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b></p> <p>Espaguëtis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b></p> <p>Cogombre i tomàquet amanit</p> <p>-Pa integral-</p> <p>Fruita del temps*</p>	<p><b>731 Kcal 33 Gr 28 Prot 76 HC</b> <b>16</b></p> <p>Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)</p> <p>Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b></p> <p>Amanida variada <b>-10T</b></p> <p>-Pa integral-</p> <p>Fruita del temps*</p>	<p><b>774 Kcal 35 Gr 20 Prot 90 HC</b> <b>17</b></p> <p>Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives)</p> <p>Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b></p> <p>Edamame al vapor <b>-8</b></p> <p>-Pa integral-</p> <p>Fruita del temps*</p>	<p><b>756 Kcal 29 Gr 33 Prot 83 HC</b> <b>18</b></p> <p>Fesols eco amb patata al vapor</p> <p>Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b></p> <p>Amanida variada <b>-10T</b></p> <p>-Pa integral-</p> <p>Fruita del temps*</p>	<p><b>743 Kcal 32 Gr 29 Prot 80 HC</b> <b>19</b></p> <p>Amanida d'espínacs integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b></p> <p>Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-2</b></p> <p>-Pa integral-</p> <p>Gelat <b>-2-3T-7T-9T</b></p>

