



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
 ens posa en marxa!
 És convenient que sigui complet:
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
 La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 7	dimarts 8	dimecres 9	dijous 10	divendres 11
	Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina	Mongeta amb patata	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada	Sopa d'au
	Croquetes pollastre	Estofat de Vedella amb salseta	Remenat d'ou	Pollastre a les fines herbes
	Amanida d'enciam		Amanida d'enciam i olives	Puré de patata
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
	Kcal: 694,77 HC: 89,06 Gr: 23,11 Pr: 33,49	Kcal: 636,31 HC: 82,12 Gr: 19,83 Pr: 32,53	Kcal: 646,94 HC: 62,61 Gr: 26,12 Pr: 40,36	Kcal: 493,77 HC: 40,63 Gr: 20,81 Pr: 36,00
dilluns 14	dimarts 15	dimecres 16	dijous 17	divendres 18
Arròs amb tomàquet i orenga	Cigrons estofats amb verdures de temporada	Sopa de peix amb pasta fina	Crema de porro , ceba i patata	Macarrons a la Bolonyesa al forn
Lluç Arrebosat	Truita de carbassó, ceba i patata	Pollastre forn amb ceba i dauets de poma	Hamburguesa plx	Rodo de gall dindi amb salseta
Amanida d'enciam i olives	Amanida d'enciam i pastanaga		Amanida d' enciam i tomàquet	
Fruita del temps	Lacti	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Kcal: 736,62 HC: 89,54 Gr: 17,29 Pr: 32,85	Kcal: 708,30 HC: 75,82 Gr: 28,99 Pr: 36,03	Kcal: 420,35 HC: 50,00 Gr: 9,75 Pr: 33,34	Kcal: 625,46 HC: 67,77 Gr: 28,02 Pr: 25,68	Kcal: 650,92 HC: 63,42 Gr: 27,13 Pr: 37,15
dilluns 21	dimarts 22	dimecres 23	dijous 24	divendres 25
Arròs amb verduretes	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat	Crema de Verdures	Sopa amb meravella
Truita amb pernil cuït	Botifarra plx amb seques saltejades amb allet	Palometa amb samfaina	Llenties amb arròs i verduretes fresques	Pollastre arrebossat
Enciam i cogombre		Amanida d'enciam i olives		Patates fregides
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
Kcal: 551,21 HC: 71,84 Gr: 19,71 Pr: 21,62	Kcal: 773,15 HC: 59,41 Gr: 45,62 Pr: 31,00	Kcal: 638,21 HC: 66,62 Gr: 21,99 Pr: 42,34	Kcal: 670,74 HC: 97,23 Gr: 14,57 Pr: 37,66	Kcal: 552,06 HC: 48,35 Gr: 25,58 Pr: 32,10
dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
Espaguetis amb tomàquet gratinats	Sopa de gallina i verdures amb arròs	Mongeta estofada amb patates	Fideuà de peix	
Filet de Lluç al forn	Estofat de vedella a la Carbonara	Pollastre forn	Truita francesa	
Amanida d'enciam i pastanaga		Patates Xips	Amanida d'enciam i tomàquet	
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
Kcal: 631,72 HC: 56,44 Gr: 29,01 Pr: 33,86	Kcal: 407,56 HC: 38,58 Gr: 12,77 Pr: 34,57	Kcal: 647,40 HC: 76,04 Gr: 22,31 Pr: 35,81	Kcal: 664,10 HC: 80,87 Gr: 22,92 Pr: 33,58	



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
 ens posa en marxa!
 És convenient que sigui complet:
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
 La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 7	dimarts 8	dimecres 9	dijous 10	divendres 11
	Espagueti (s/gluten) amb tomàquet sofregit i tonyina Pollastre al forn/planxa	Mongeta amb patata Estofat de vedella amb salseta (s/gluten)	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Trita formatge/Ou dur/Remenat	Sopa d'au (pasta s/gluten) Pollastre al forn a les fines herbes
	Amanida d'enciam Fruita del temps	Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives Iogurt	Puré de patata (s/gluten) Fruita del temps
dilluns 14	dimarts 15	dimecres 16	dijous 17	divendres 18
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa/Lluç arrebossat (farina s/gluten)	Cigrons estofats amb verdures de temporada Trita de carbassó, ceba i patata	Sopa de peix amb pasta fina (s/gluten) Pollastre forn amb ceba i dauets de poma	Crema de porro, ceba i patata Hamburguesa porc plx (s/gluten)	Macarrons amb beixamel al forn (s/gluten) Rodo de gall dindi amb salseta (s/gluten)
Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Amanida d'enciam i pastanaga Lacti (s/gluten)	Fruita del temps	Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Fruita del temps
dilluns 21	dimarts 22	dimecres 23	dijous 24	divendres 25
Arròs amb verdures / bolets Trita/Ou dur amb pernil cuit (s/gluten)	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Botifarra (s/gluten) plx amb seques saltejades amb allet	Espirals (s/gluten) amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà amb samfaina (sense gluten)	Amanida complerta amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa (s/gluten)/CV Llenties amb arròs i verdures fresques	Sopa amb pasta (s/gluten) Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/gluten)
Enciam i cogombre Fruita del temps	Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Iogurt	Patates fregides Fruita del temps
dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
Macarrons al graten (s/gluten) Lluç al forn	Sopa de gallina i verdures amb arròs Estofat de vedella a la Carbonara (s/gluten)	Cigrons amb sofregit de tomàquet Pollastre forn amb cebetes platillo	Fideuà de peix (s/gluten) Trita francesa	
Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Fruita del temps	Patates dau Fruita del temps	Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	



RECORDA QUE:

ESMORZAR a casa
 ens posa en marxa!
 És convenient que sigui complet:
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
 La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!



dilluns 7	dimarts 8	dimecres 9	dijous 10	divendres 11
	Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina	Mongeta amb patata	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada	Sopa d'au
	Croquetes pollastre	Estofat de Vedella amb salseta	Remenat d'ou	Pollastre a les fines herbes
	Amanida d'enciam		Amanida d'enciam i olives	Puré de patata
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
	Kcal: 694,77 HC: 89,06 Gr: 23,11 Pr: 33,49	Kcal: 636,31 HC: 82,12 Gr: 19,83 Pr: 32,53	Kcal: 646,94 HC: 62,61 Gr: 26,12 Pr: 40,36	Kcal: 493,77 HC: 40,63 Gr: 20,81 Pr: 36,00
dilluns 14	dimarts 15	dimecres 16	dijous 17	divendres 18
Arròs amb tomàquet i orenga	Cigrons estofats amb verdures de temporada	Sopa de peix amb pasta fina	Crema de porro , ceba i patata	Macarrons a la Bolonyesa al forn
Lluç Arrebosat	Truita de carbassó, ceba i patata	Pollastre forn amb ceba i dauets de poma	Hamburguesa plx	Rodo de gall dindi amb salseta
Amanida d'enciam i olives	Amanida d'enciam i pastanaga		Amanida d' enciam i tomàquet	
Fruita del temps	Lacti	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Kcal: 736,62 HC: 89,54 Gr: 17,29 Pr: 32,85	Kcal: 708,30 HC: 75,82 Gr: 28,99 Pr: 36,03	Kcal: 420,35 HC: 50,00 Gr: 9,75 Pr: 33,34	Kcal: 625,46 HC: 67,77 Gr: 28,02 Pr: 25,68	Kcal: 650,92 HC: 63,42 Gr: 27,13 Pr: 37,15
dilluns 21	dimarts 22	dimecres 23	dijous 24	divendres 25
Arròs amb verduretes	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat	Crema de Verdures	Sopa amb meravella
Truita amb pernil cuit	Botifarra plx amb seques saltejades amb allet	Palometa amb samfaina	Llenties amb arròs i verduretes fresques	Pollastre arrebossat
Enciam i cogombre		Amanida d'enciam i olives		Patates fregides
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
Kcal: 551,21 HC: 71,84 Gr: 19,71 Pr: 21,62	Kcal: 773,15 HC: 59,41 Gr: 45,62 Pr: 31,00	Kcal: 638,21 HC: 66,62 Gr: 21,99 Pr: 42,34	Kcal: 670,74 HC: 97,23 Gr: 14,57 Pr: 37,66	Kcal: 552,06 HC: 48,35 Gr: 25,58 Pr: 32,10
dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
Espaguetis amb tomàquet gratinats	Sopa de gallina i verdures amb arròs	Mongeta estofada amb patates	Fideuà de peix	
Filet de Lluç al forn	Estofat de vedella a la Carbonara	Pollastre forn	Truita francesa	
Amanida d'enciam i pastanaga		Patates Xips	Amanida d'enciam i tomàquet	
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
Kcal: 631,72 HC: 56,44 Gr: 29,01 Pr: 33,86	Kcal: 407,56 HC: 38,58 Gr: 12,77 Pr: 34,57	Kcal: 647,40 HC: 76,04 Gr: 22,31 Pr: 35,81	Kcal: 664,10 HC: 80,87 Gr: 22,92 Pr: 33,58	