

Fruita del temps



Poma Golden,
 poma Royal Gala, pera Conference,
 pera Blanquilla, taronja, mandarina, meló,
 préssecs, nectarina, plàtan, kiwi

05 Mongeta verda amb patata al vapor i oli d'oliva
 Cuixa de pollastre al forn amb cebeta i xampinyons
 Fruita del temps
 505 Cal/53 HC/35 Pro/17 Gr

06 Sopa de peix amb fideus
 Filet de rosada al forn amb tomàquet natural
 logurt La Fageda
 470 Cal/53 HC/24 Pro/18 Gr

07 Cigrons ecològics guisats amb espinacs
 Llonganissa a la planxa amb enciam i remolatxa
 Fruita del temps
 565 Cal/50 HC/26 Pro/29 Gr

01 Llenties ecològiques guisades amb verdures variades
 Truita d'espinacs i patata amb enciam amanit
 Fruita del temps
 549 Cal/ 55 HC/26 Pro/25 Gr

02 Arròs amb salsa de tomàquet
 Filet de lluç al forn amb ceba i pastanaga
 logurt La Fageda
 549 Cal/ 55 HC/26 Pro/25 Gr

12

13 Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur
 Tronc de lluç al forn amb enciam i pastanaga
 Fruita del temps
 569 Cal/60 HC/35 Pro/24 Gr

14 Guisat de patata i pèsols amb daus de sèpia
 Pit de pollastre arrebossat amb tomàquet amanit
 logurt La Fageda
 564 Cal/ 53 HC/34 Pro/24 Gr

15 Escudella amb cigrons i pasta
 Varetes de lluç amb enciam i olives
 Fruita del temps
 544 Cal/53 HC/29 Pro/24 Gr

16 Macarrons amb bolonyesa de tofu i seità
 Cap de llom a la planxa amb patata panadera
 Fruita del temps
 577 Cal/ 56 HC/32 Pro/25 Gr

19 Llenties ecològiques guisades amb verdures
 Hamburguesa de pollastre i espinacs a la planxa amb enciam i tomàquet amanit
 Fruita del temps
 507 Cal/ 60 HC/33 Pro/15 Gr

20 Mongeta verda fina amb patata al vapor i oli d'oliva
 Salmó al forn amb salsa de verdures
 Fruita del temps
 572 Cal/57 HC/41 Pro/20 Gr

21 Arròs amb xampinyons, pastanaga i pernil cuit
 Pit de pollastre a la planxa amb escarola ecològica
 Fruita del temps
 486 Cal/39 HC/42 Pro/18 Gr

22 Sopa de brou d'au amb pasta
 Truita de patata i espinacs amb amanida d'enciam
 Fruita del temps
 494 Cal/51 HC/23 Pro/22 Gr

23 Crema de carabassa, patata i ceba
 Caçó al forn amb samfaina
 logurt La Fageda
 453 Cal/45 HC/30 Pro/17 Gr

26 Patata bullida amb bledes ecològiques i oli d'oliva
 Escalopa de cap de llom amb xampinyons
 Fruita del temps
 563 Cal/55 HC/34 Pro/23 Gr

27 Arròs tres delícies (tonyina, pastanaga i daus de truita)
 Filet de rosada a l'andalusa amb tomàquet natural
 logurt La Fageda
 513 Cal/40 HC/50 Pro/17 Gr

28 Macarrons a la carbonara
 Mandonguilles casolanes amb verdures
 Fruita del temps
 577 Cal/58 HC/30 Pro/25 Gr

Informació nutricional:
 Sota de cada àpat es disposa de la informació nutricional aproximada referent a:
 energia (Cal)
 hidrats de carboni (HC)
 proteïnes (Pro)
 lípids (Gr)

NOTA
 Els productes ecològics que s'utilitzen són tots amb certificats.
 Els arrebossats i empanats són tots casolans i fets al moment de cuinar.