

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

# Bon Any 2018



**08** Mongeta verda perona amb patata al vapor i oli d'oliva  
Truita d'espínacs i patata amb amanida de tomàquet i olives  
Fruita del temps  
552Cal / 59HC / 25 Pro / 24 Gr

**09** Llenties ecològiques guisades amb verdures variades  
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa  
Fruita del temps  
565Cal / 59HC / 35 Pro / 21 Gr

**10** Arròs tres delícies (tonyina, pastanaga i daus de truita)  
Tronc de lluç al forn amb xampinyons saltats i ceba  
Fruita del temps  
539Cal / 50HC / 42Pro / 19Gr

**11** Macarrons a la carbanora  
Hamburguesa de conill amb escarola ecològica i pastanaga  
Fruita del temps  
566Cal / 53HC / 30Pro / 26Gr

**12** Puré de carabassa, pastanaga i ceba  
Bacallà arrebossat amb tomàquet natural  
logurt La Fageda  
527Cal / 64HC / 34Pro / 15Gr

**15** Patata estofada amb sípia  
Escalopa de cap de llom amb amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
564Cal / 53HC / 34Pro / 24Gr

**16** Arròs amb salsa de tomàquet natural  
Filet de lluç al forn amb carabassó i ceba  
Fruita del temps  
570Cal / 64HC / 29Pro / 22Gr

**17** Estofat de fesols amb verdures i alga Kombu  
Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit  
Fruita del temps  
513Cal / 55HC / 26Pro / 22Gr

**18** Bròquil al vapor amb patata i oli d'oliva  
Mandonguilles estofades amb verdures  
logurt La Fageda  
489Cal / 40HC / 26Pro / 25Gr

**19** Fideus a la cassola amb verdures i costella de porc  
Croquetes de carn d'olla amb enciam amanit  
Fruita del temps  
574Cal / 62HC / 32Pro / 22Gr

**22** Espaguetis a la bolonyesa amb tofu i seità  
Hamburguesa de pollastre i espínacs amb amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps  
569Cal / 55HC / 31Pro / 25Gr

**23** Cigrons estofats amb espínacs i patates amb alga Kombu  
Filet de rosada al vapor amb amanida de tomàquet natural  
Crema La Fageda  
519Cal / 52HC / 35Pro / 19Gr

**24** Puré de carabassó, porro, patata i ceba  
Pernil de pollastre al forn amb xampinyons  
Fruita del temps  
569Cal / 63HC / 32Pro / 21Gr

**25** Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
Estofats de daus de gall d'indi amb verdures  
Fruita del temps  
552Cal / 50HC / 43Pro / 21Gr

**26** Sopa de brou de gallina i pollastre  
Filet de lluç a l'andalusa amb enciam amanit  
Fruita del temps  
521Cal / 54HC / 29Pro / 21Gr

**29** Patata bullida amb bledes ecològiques al vapor i oli d'oliva  
Escalopa de cap de llom amb xampinyons saltats  
Fruita del temps  
572Cal / 55HC / 34Pro / 24Gr

**30** Sopa de peix amb pistons  
Llonganissa a la planxa amb tomàquet natural  
Fruita del temps  
570Cal / 45HC / 30Pro / 30Gr

**31** Fideuà amb allioli  
Varetes de lluç amb enciam i olives  
Fruita del temps  
568Cal / 73HC / 24Pro / 20Gr

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