

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

02 Arròs amb salsa de tomàquet cuinada amb oli d'oliva i ou dur
Hamburguesa de conill amb amanida d'enciam
Fruita del temps
536Cal/30HC/41Pro/28Gr

03 Lenties ecològiques guisades amb verdures variades
Filet de lluç al forn amb rodanxes de carabassó a la romana
Fruita del temps
589Cal/52HC/39Pro/25Gr

04 Sopa de tardor amb pollastre i fideus
Truita de patata i espinacs amb tomàquet amanit
logurt La Fageda
491Cal/31HC/22Pro/31Gr

05 Patata i bròquil bullit amb oli d'oliva
Cuixa de pollastre al forn amb xampinyons i ceba
Fruita del temps
510Kcal/52HC/35Pro/18Gr

06 Macarrons a la carbonara
Bacallà a l'andalusa amb espinacs saltats
Fruita del temps
577Cal/58HC/30Pro/25Gr

09 Mongeta verda i patata al vapor amb oli d'oliva
Cap de llom a la planxa amb amanida de tomàquet i olives
Fruita del temps
577Cal/58HC/30Pro/25Gr

10 Espaguetis amb salsa de tomàquet, tofu i seità
Filet de rosada al forn amb ceba i pastanaga
logurt La Fageda
495Cal/39HC/42Pro/19Gr

11 Cigrons ecològics guisats amb espinacs i alga kombu
Croquetes de carn d'olla amb enciam i brots d'alfals amanits
Fruita del temps
553Cal/53HC/29Pro/25Gr

16 Bròquil bullit amb patata al vapor
Pit de pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita del temps
505Cal/53HC/35Pro/17Gr

17 Fideus a la cassola amb costella de porc i verdures
Tronc de lluç al forn amb amanida de tomàquet
Fruita del temps
597Cal/62HC/40Pro/19Gr

18 Arròs saltat amb xampinyons i pernil dolç i ou dur
Estofat de gall d'indi
Fruita del temps
566Cal/60HC/41Pro/18Gr

19 Fesols ecològics estofats amb verdures
Salmó al forn amb salsa jardineria
logurt La Fageda
557Cal/37HC/46Pro/25Gr

20 Crema de carabassa, ceba i porro
Llonganissa a la planxa amb amanida d'enciam
Fruita del temps
521Cal/45HC/20Pro/29Gr

23 Amanida de llacets amb tomàquet, ou dur i tonyina
Rodanxa de caçó al forn amb lliç de samfaina
Fruita del temps
529Cal/51HC/43Pro/17Gr

24 Lenties ecològiques amb verdures i xoriç
Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam amanit
logurt La Fageda
535Cal/34HC/30Pro/31Gr

25 Patata bullida amb bledes ecològiques
Pernilet de pollastre al forn amb xampinyons saltats
Fruita del temps
514Cal/53HC/35Pro/18Gr

26 Arròs tres delícies amb pastanaga, daus de truita i pernil cuit
Mandonguilles casolanes amb verdures
Fruita del temps
555Cal/65HC/22Pro/23Gr

27 Macarrons amb tomàquet, tofu, seità i formatge
Filet de lluç a la planxa amb tomàquet natural
Fruita del temps
499Cal/40HC/42Pro/19Gr

30 Fideuà amb all i oli
Sardines fregides amb oli, julivert i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
524Cal/66HC/29Pro/16Gr

31 Sopa de gallina i pollastre amb pasta
Croquetes de carn d'olla amb patates xips
Fruita del temps
525Cal/46HC/29Pro/25Gr

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)

Fruita del temps

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