

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

**01** 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

**02** Llenties ecològiques guisades amb verdures variades  
Filet de lluç al forn amb rodanxes de carabassó a la romana  
Fruita del temps

589Cal/52HC/39Pro/25Gr

**03** Amanida cèsar amb enciam, pollastre, crostonets de pa i salsa  
Trita de patata i espinacs amb tomàquet amanit  
logurt La Fageda

534 Cal/34HC/29Pro/31Gr

**04** Patata i bròquil bullit amb oli d'oliva  
Cuixa de pollastre al forn amb xampinyons i ceba  
Fruita del temps

510Kcal/52HC/35Pro/18Gr

**05** Macarrons a la carbonara  
Bacallà a l'andalusa amb espinacs saltats  
Fruita del temps

577Cal/58HC/30Pro/25Gr

**08** 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

572Cal/55HC/34Pro/24Gr

**09** Espaguetis amb salsa de tomàquet, tofu i seità  
Tronc de rap guisat amb salsa i verduretes  
logurt La Fageda

566Cal/63HC/29Pro/22Gr

**10** Cigrons ecològics guisats amb espinacs  
Croquetes de carn d'olla amb enciam i brots d'alfals amanits amb pa integral  
Fruita del temps

553Cal/53HC/29Pro/25Gr

**11** Puré de patata, carabassó i pastanaga amb crostons  
Hamburguesa mixta 50% vedella 50% porc a la planxa amb tomàquet amanit amb oli d'oliva  
Fruita del temps

521Cal/45HC/20Pro/29Gr

**12** Festa

**15** Bròquil bullit amb patata al vapor  
Pit de pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

505Cal/53HC/35Pro/17Gr

**16** 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

**17** Arròs saltat amb xampinyons i pernil dolç i ou dur  
Estofat de gall d'indi  
Fruita del temps

566Cal/60HC/41Pro/18Gr

**18** Fesols ecològics estofats amb verdures  
Salmó al forn amb salsa jardineria  
logurt La Fageda

557Cal/37HC/46Pro/25Gr

**19** Crema de carabassa, ceba i porro  
Llonganissa a la planxa amb amanida d'enciam  
Fruita del temps

521Cal/45HC/20Pro/29Gr

**22** Patates guisades amb cap de llom  
Rodanxa de caçó al forn amb llit de samfaina  
Fruita del temps

529Cal/51HC/43Pro/17Gr

**23** Llenties ecològiques amb verdures i xoriç  
Trita amb carabassó amb enciam amanit  
logurt La Fageda

535Cal/34HC/30Pro/31Gr

**24** Patata bullida amb bledes ecològiques  
Pernilet de pollastre al forn amb xampinyons saltats amb pa integral  
Fruita del temps

514Cal/53HC/35Pro/18Gr

**25** Arròs tres delícies amb pastanaga, daus de truita i pernil cuit  
Mandonguilles casolanes amb verdures  
Fruita del temps

555Cal/65HC/22Pro/23Gr

**26** Fideuà amb all i oli  
Filet de lluç a la planxa amb tomàquet natural  
Fruita del temps

499Cal/40HC/42Pro/19Gr

**29** Macarrons amb tomàquet, tofu, seità i formatge  
Hamburguesa de pollastre i espinacs amb pastanaga i tomàquet amanits  
Fruita del temps

541Cal/55HC/33Pro/21Gr

**30** Puré de tardor amb carabassa  
Canelons de carn al forn amb beixamel i toc de nou moscada  
Fruita del temps

525Cal/46HC/29Pro/25Gr

**31** Cigrons ecològics guisats amb espinacs  
Escalopa casolana de cap de llom amb enciam i olives  
Fruita del temps

516Cal/52HC/23Pro/24Gr

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

**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)**

# AQUEST MES US PRESTEM LES NOSTRES PATATES XIPS



Empresa val·lenca que es dedica a l'elaboració de patates fregides. Té els seus orígens al centre històric de Valls on, fa més de 60 anys, concretament l'any 1956, va començar a fregir patates de xurreria a una petita barraca. L'any 1977 va traslladar les seves instal·lacions per poder oferir el seu producte a nivell industrial, mantenint el servei personalitzat als seus clients i garantint la qualitat de les patates fregides típiques de xurreria.

Les patates passen per un procés de rentat, centrifugació i posteriorment es pelen, a continuació es tallen finament per procedir a tornar-les a netejar abans de fregir-les, el oli que fan servir es de gira-sol , un cop fregides es seleccionen i finalment s'empaqueten.



## SI HEM DINAT ...

Carn  
Peix  
Cereals, fècules o llegums  
Verdures  
Ou  
Fruita  
Làctic

## PODEM SOPAR ...

Peix o Ou  
Carn magra o precuinat  
Hortalisses crues o llegums cuits  
Cereals o fècules  
Peix o Carn magra  
Làctic o fruita  
Fruita