

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

06

FESTIU

07

FESTIU

08

FESTIU

09

FESTIU

10

FESTIU

13

14

15

16

17

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

Bullit valencià
Goulash de magre amb creïlles
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Coliflor gratinada i ou a la planxa amb pa integral
Fruita de temporada

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

Paella valenciana
Lluç en escabetx
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Mandonguilles de polit amb salsa i arròs basmati amb verdures
Fruita de temporada

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

Amanida
Sopa d'au amb fideus integrals
Pollastre rostit a la llima
Pa
logurt natural

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Bullit de creïlla, pèsols tendres i carlota – Truita francesa
Fruita de temporada

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

Amanida
Crema de carlota
Saltat de soja texturada, ceba, dacsà i pimentons
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de formatge amb tomaca i creïlles
Fruita de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

Amanida
Fesols amb verdures
Truita de creïlles
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Salmó amb salsa de mostassa, cebeta i creïlla
Fruita de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

Llentilles estofades
Salsitxes de porc am tomaca
Pa
logurt natural

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pastís de verdures, creïlla i carn
Fruita de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

Amanida
Fideuà de carabasseta, carlota, ceba i pèsols
Boloamb creïlles rostides
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Quinoa amb verdures – Regirat d'espínacs
Fruita de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

Amanida
Arròs integral amb verdures i xampinyons
Truita francesa
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pollastre en salsa de tomaca amb cous cous
Fruita de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

Guisat de creïlles amb verdures
Cuixetes de pollastre a la mel
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Fajites de verdures i pollastre
Fruita de temporada

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

Sopa d'olla amb meravella
Contraçuixa de pollastre en salsa de xampinyons
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Arròs amb verdures i trossets de salmó
Fruita de temporada

FESTIU

02

FESTIU

03



EN EL MENÚ
PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana **pa integral**.
- 1 vegada a la setmana **iogurt**.

- La fruita adaptada a la **temporalitat** i **proximitat** (poma Royal, poma Golden, pera Conferència, plàtan, mandarina, taronja, maduixa).

- Potenciem els **llegums** i les **pastes ecològiques**.

