

DILLUNS

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

**Sopa de peix amb fideus integrals
Magre en salsa de tomaca
Pa
Fruita**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Truita de tonyina amb panolla de dacsa
Fruita de temporada

DIMARTS

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

**Amanida
Arròs rossechat
Hummus de fesols
Pa integral
logurt**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Quesadilla de pernil dolç i formatge amb verdures
Fruita de temporada

DIMECRES

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

**Amanida
Llenties amb verdures
Truita de creïlla
Pa
Fruita**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Peix en salsa mery amb xampinyons i creïlles
Fruita de temporada

DIJOUS

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

**Amanida
Crema de carabasseta
Pernilets de pollastre rostit amb salsa de
ceba
Pa integral
Fruita**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures i trossets de titot amb cous cous
Fruita de temporada

DIVENDRES

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

**Creïlles a la riojana
Lluç a la mediterrània
Pa
Fruita**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Wok de pasta amb verdura i ou dur
Fruita de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

**Crema de verdures
Mandonguilles mixtes en salsa de tomaca
amb carabasseta
Pa
Fruita**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Llobarro al forn amb creïlles i ceba
Fruita de temporada

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

**Amanida
Sopa Juliana
Contraçuixa de pollastre en salsa
Pan integral
Fruita**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada césar-Pa torrat amb hummus
Fruita de temporada

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

**Amanida
Macarrons integrals napolitana
Skipper de bacallà
Pa
Fruita**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i arròs
Fruita de temporada

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

**Amanida
Cigrons amb verdures
Truita francesa amb formatge
Pa integral
Fruita**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pit de pollastre a la planxa amb moniato i ceba al forn
Fruita de temporada

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

**Arròs a banda
Pésols saltats amb ceba i pebre roig
Pa
logurt**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa i creïlla-Peix a la planxa
Fruita de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

**Sopa de ave con fideos
Goulash de magre amb creïlles
Pa
Fruita**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Verdura al forn-Pollastre en salsa de tomaca amb cous cous
Fruita de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

**Llenties estofades
Truita de creïlla i ceba
Pa integral
Fruita**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada de creïlla-Peix a la planxa
Fruita de temporada

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

VIATGEM A ARGENTINA
**Amanida
Crema de carlotia
Pollastre a l'argentina (filet
de pollastre empanat)
Pa
logurt**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures-Truita de creïlla
Fruita de temporada

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

**Amanida
Past integral amb salsa de tomaca i
verdures
Lluç amb all i julivert
Pa integral
Fruita**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Llobarro al forn amb creïlles i ceba
Fruita de temporada

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

**Amanida
Paella valenciana
Hummus de cigrons
Pa
Fruita**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures i trossets de titot amb cous cous
Fruita de temporada

EN EL MENÚ PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana **pa integral**.
- 1 vegada a la setmana **logurt**.
- Potenciem els **llegums** i les **pastes ecològiques**.
- La fruita adaptada a la **temporalitat** i **proximitat** (poma Royal, poma Golden, pera Conferència, pera Blanquilla, mandarina, plàtan, caqui).

