



DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Kcal **645** HC **85** Lip **22** Prot **27**

- Crema de llegums i verdures
- Filet de pollastre al forn al pont de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

2

Kcal **597** HC **73** Lip **24** Prot **22**

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Croquetes casolanes de pernil i empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

3

Kcal **639** HC **74** Lip **21** Prot **39**

- Crema de porros natural
- Mandonguilles a la jardineria
- Guarnició de quinoa
- Flam de vainilla

4

Kcal **646** HC **72** Lip **26** Prot **29**

- Cigrons estofats amb verdures
- Calamars a la romana
- Amanida verda
- logurt

7

Kcal **590** HC **70** Lip **20** Prot **20**

- Bullit de bajoca y patata
- Llom de porc a la planxa
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

8

Kcal **634** HC **82** Lip **13** Prot **46**

- Lenties estofades a l'hortelana
- Brotxets de pollastre adobats
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

9

Kcal **680** HC **76** Lip **30** Prot **35**

- Crema de pastanaga amb crostonets
- Escalop de vedella
- Amanida variada
- logurt

10

Kcal **593** HC **79** Lip **18** Prot **29**

- Sopa de brou amb estrelletes
- Croquetes de pernil
- Amanida
- Fruita de temporada

11

Kcal **601** HC **80** Lip **17** Prot **32**

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrànea d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

festa

15

Kcal HC Lip Prot

festa

16

Kcal HC Lip Prot

festa

17

Kcal HC Lip Prot

festa

18

Kcal HC Lip Prot

festa

21

Kcal HC Lip Prot

festa

22

Kcal **634** HC **83** Lip **22** Prot **26**

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita a la francesa
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

23

Kcal **578** HC **62** Lip **17** Prot **28**

- Espaguetis amb salsa de tomàquet
- Llom de bacallà a la biscaïna
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- logurt

24

Kcal **993** HC **82** Lip **60** Prot **36**

- Pizza
- Escalop de pollastre casolà
- Patates fregides
- Postre especial

25

Kcal **566** HC **56** Lip **25** Prot **25**

- Canalons de carn amb beixamel
- Calamars a la romana
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

28

Kcal **608** HC **61** Lip **24** Prot **37**

- Crema de carbassó natural
- Daus de gall dindi adobats al forn
- Guarnició patates fregides
- Natilla de xocolata

29

Kcal **577** HC **79** Lip **20** Prot **20**

- Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana aromatitzada
- Suprema de lluç al papillote amb toc cítric de llimona
- Amanida verda (enciam olives i cogombre)
- Fruita de temporada

30

Kcal **538** HC **67** Lip **15** Prot **22**

- Lenties estofades a la hortelana
- Truita casolana de patata i carbassó
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada



OBJECTIU DEL MES: FER ACTIVITAT FÍSICA





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Kcal HC Lip Prot

- Crema de llegums i verdures
- Truita de patata i ceba
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

2

Kcal HC Lip Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

3

Kcal HC Lip Prot

- Crema de porros natural
- Hamburguesa vegetal amb bolets
- Guarnició de quinoa
- Flam de vainilla

4

Kcal HC Lip Prot

- Cigrons estofats amb verdures
- Calamars a la romana
- Amanida verda
- logurt

7

Kcal HC Lip Prot

- Bullit de bajoca y patata
- Llom de bacallà al forn
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

8

Kcal HC Lip Prot

- Lenties estofades a l'hortelana
- Nuggets de peix
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

9

Kcal HC Lip Prot

- Crema de pastanaga amb crostonets
- Truita artesana de patata
- Amanida variada
- logurt

10

Kcal HC Lip Prot

- Sopa de brou de verdures amb estrelletes
- Croquetes de bacallà
- Amanida
- Fruita de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

- Espaguettis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrànea d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

festa

15

Kcal HC Lip Prot

festa

16

Kcal HC Lip Prot

festa

17

Kcal HC Lip Prot

festa

18

Kcal HC Lip Prot

festa

21

Kcal HC Lip Prot

festa

22

Kcal HC Lip Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita a la francesa
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

23

Kcal HC Lip Prot

- Espaguettis amb salsa de tomàquet
- Llom de bacallà a la biscaïna
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- logurt

24

Kcal HC Lip Prot

- Pizza de verdures i formatge
- Croquetes de bacallà
- Patates fregides
- Postre especial

25

Kcal HC Lip Prot

- Canalons de verdures amb beixamel
- Calamars a la romana
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

28

Kcal HC Lip Prot

- Crema de carbassó natural
- Daus de tonyina adobats al forn
- Guarnició patates fregides
- Natilla de xocolata

29

Kcal HC Lip Prot

- Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana aromatitzada
- Suprema de lluç al papillote amb toc cítric de llimona
- Amanida verda (enciam olives i cogombre)
- Fruita de temporada

30

Kcal HC Lip Prot

- Lenties estofades a la hortelana
- Truita casolana de patata i carabassó
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada



OBJECTIU DEL MES: FER ACTIVITAT FÍSICA

