



MENU PRIMAVERA/ESTIU

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
Arròs amb verdures (200g) Filet de lluç a la marinera (150g) Amanida d'enciams Fruita (150g) Kcal: 600; HC: 76g; G: 18g; P: 38g, Sal: 2g.	Empredrat de llenties (ceba, pebrot verd i vermell) (250g) Truita de patata i ceba (180g) amb amanida variada (100g) Fruita (150g) Kcal: 700; HC: 88g; G: 25g; P: 31g, Sal: 2g.	Crema de carbassó tèbia (250g) Hamburguesa de pollastre (150g) amb patata caliu (150g) Fruita (150g) Kcal: 610; HC: 58g; G: 24g; P: 38g, Sal: 1,8g.	Espirals amb pesto (220g) Croquetes de bacallà (150g) amb enciam i blat de moro (100g) Fruita (150g) Kcal: 690; HC: 79g; G: 28g; P: 27g, Sal: 2,5g.	Amanida russa amb maionesa (250g) Pit de pollastre amb salsa curry i xampinyons (180g) Fruita (150g) Kcal: 650; HC: 48g; G: 30g; P: 43g, Sal: 2g.	Setmana 1 21/9 - 23/9 19/10 - 23/10
Macarrons amb sofregit de verdures (220g) Lluç fornejable (150g) amb enciam, blat de moro i olives (120g) Fruita (150g) Kcal: 650; HC: 78g; G: 22g; P: 36g, Sal: 2,1g.	Amanida de cigrons (olives verdes, tonyina i ceba) (250g) Truita de patates i carbassó (180g) amb boniato al forn (150g) Fruita (150g) Kcal: 700; HC: 82g; G: 26g; P: 34g, Sal: 2,3g.	Verdura de temporada bullida amb patates (250g) Pollastre rostit (150g) amb albergínia arrebossada (120g) Fruita (150g) Kcal: 650; HC: 62g; G: 27g; P: 40g, Sal: 2g.	Gaspatxo cassolà (250g) Mandonguilles guisades a la jardinera (200g) Fruita (150g) Kcal: 600; HC: 51g; G: 29g; P: 32g, Sal: 2,2g.	Arròs 3 delícies (pèsol, pastanaga i blat de moro) (220g) Nuggets de bròcoli (150g) amb amanida mixta (100g) Fruita (150g) Kcal: 620; HC: 78g; G: 24g; P: 23g, Sal: 2,4g.	Setmana 2 28/9 - 2/10 26/10 - 30/10
Amanida de pasta (olives, pastanaga, blat de moro) (250g) Filet de lluç arrebossat (150g) i amanida variada (100g) Fruita (150g) Kcal: 650; HC: 78g; G: 23g; P: 34g, Sal: 2,3g.	Arròs amb verdures (220g) Truita de patates (180g) i amanida variada (100g) Fruita (150g) Kcal: 640; HC: 81g; G: 23g; P: 23g, Sal: 1,7g.	Cigrons guisats amb verdures (250g) Gall dindi planxa amb xampinyons (180g) Fruita (150g) Kcal: 600; HC: 65g; G: 16g; P: 48g, Sal: 1,8g.	Gaspatxo cassolà (250g) Hamburguesa vegetal (150g) i amanida mixta (enciam, olives i blat de moro) (120g) Fruita (150g) Kcal: 560; HC: 62g; G: 27g; P: 20g, Sal: 2,1g.	Verdura de temporada i patata bullida (250g) Llom al forn amb pèsols (180g) Fruita (150g) Kcal: 570; HC: 52g; G: 21g; P: 43g, Sal: 1,8g.	Setmana 3 5/10 - 9/10 2/11 - 6/11
Macarrons amb salsa carbonara (220g) Ventresca de lluç al forn amb patata i ceba (250g) Fruita (150g) Kcal: 700; HC: 78g; G: 27g; P: 39g, Sal: 2,2g.	Arròs amb verdures (220g) Truita de patata i ceba (180g) i amanida mixta (100g) Fruita (150g) Kcal: 650; HC: 82g; G: 23g; P: 25g, Sal: 1,8g.	Mongeta tendrà i patata al vapor (250g) Pizza de pernil i formatge (200g) amb amanida mixta (100g) Fruita (150g) Kcal: 680; HC: 88g; G: 24g; P: 29g, Sal: 2,8g.	Empedrat de llenties (250g) Llom a la planxa amb all i julivert (150g) i xampinyons saltejats (120g) Fruita (150g) Kcal: 600; HC: 65g; G: 20g; P: 45g, Sal: 1,8g.	Gaspatxo cassolà (250g) Pollastre rostit (150g) amb ceba i patata (150g) Fruita (150g) Kcal: 620; HC: 61g; G: 24g; P: 40g, Sal: 1,8g.	Setmana 4 12/10 - 16/10 9/11 - 13/11

Els postres consistiran en 4 dies de fruita fresca i 1 làctic.