

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <ul style="list-style-type: none"> MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES FRUITA 	2 <ul style="list-style-type: none"> BRÒQUIL AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA 	3 <ul style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURES AMB PATATA CIGRONS ECOLÒGICS AMB SALSÀ TÀRTARA FRUITA 	4 <ul style="list-style-type: none"> ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES GALL D'INDI ROSTIT SENSE GLUTEN AMB CEBÀ I XAMPINYONS FRUITA 	5 <ul style="list-style-type: none"> MONGETA BLANCA AMB BLEDES TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT NATURAL
8 <ul style="list-style-type: none"> MONGETA TENDRA I PATATA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA 	9 <ul style="list-style-type: none"> PASTA SENSE GLUTEN AMB XAMPINYONS I CEBÀ LLUÇ AL FORN AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA 	10 <ul style="list-style-type: none"> AMANIDA VARIADA AMB ESPÀRRECS I COGOMBRE CIGRONS AMB VERDURES I PATATA FRUITA 	11 <ul style="list-style-type: none"> PÈSOLS I PATATA POLLASTRE A LA LLIMONA AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET CHERRY FRUITA 	12 <ul style="list-style-type: none"> AMANIDA D'ARRÒS AMB PERNIL DOLÇ I TONYINA TRUITA DE CARBASSÓ PATATES XIPS IOGURT NATURAL
15 <ul style="list-style-type: none"> AMANIDA DE CIGRONS SALMÓ AL FORN AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA 	16 <ul style="list-style-type: none"> ENSALADILLA RUSSA ESTOFAT DE GALL D'INDI SENSE GLUTEN AMB CEBÀ I XAMPINYONS FRUITA 	17 <ul style="list-style-type: none"> AMANIDA VARIADA (ENCIAM, BLAT DE MORO, PASTANAGA, TOMÀQUET I OLIVES) ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR FRUITA 	18 <ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CARBASSA TRUITA DE PATATA I CEBÀ AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA 	19 <ul style="list-style-type: none"> AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN POLLASTRE AL FORN AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES GELAT

1 Dilluns

1 de juny

PRIMER Macarrons sense gluten amb tomàquet

Tèc.: —

Ing.: Macarrons (farina de blat de moro, farina d'arròs, emulgent E-471), tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), ceba, maizena (midó de blat), oli d'oliva, sal, Sucre, all

Al·lèrg.: Soja (traça)

SEGON Bacallà arrebossat sense gluten Amanida d'enciam, blat de moro i olives

Tèc.: —

Ing.: Bacallà, Ou líquid pasteuritzat, Pa ratllat sense gluten (farina d'arròs, segó de blat de moro, aigua, fibra de bambú, sucre, sal, colorants (caramel natural, extracte de pebre vermell i curcumina) i llevat, Aceite de girasol, enciam, blat de moro, olives verdes

Al·lèrg.: Ous, Peix

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

3 Dimecres

3 de juny

PRIMER Crema de verdures amb patata

Tèc.: Crema / Puré

Ing.: Mongeta verda, patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal

NUTRICIONAL: 135 kcal · 3.0g prot · 7.0g lip · 15.0g hc

SEGON Cigrons ecològics amb salsa tàrtara

Tèc.: —

Ing.: Cigrons ecològics, salsa tàrtara, oli d'oliva, sal

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

5 Divendres

5 de juny

PRIMER Mongeta blanca amb bledes

Tèc.: —

Ing.: mongeta blanca, bleda, oli d'oliva

SEGON Truita a la francesa amanida d'enciam i tomàquet

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita francesa OU líquid pasteuritzat, oli de girasol, sal, oli d'oliva, enciam, tomàquet

Al·lèrg.: Ous

NUTRICIONAL: 195 kcal · 13.0g prot · 15.0g lip · 1.0g hc

POSTRE Iogurt natural

Tèc.: —

Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit

Al·lèrg.: Làctics

NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc

2 Dimarts

2 de juny

PRIMER Bròquil amb patata

Tèc.: Bullit

Ing.: Bròquil, patata, oli d'oliva, sal

NUTRICIONAL: 180 kcal · 5.0g prot · 6.5g lip · 24.0g hc

SEGON Pollastre al forn amanida d'enciam i pastanaga

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, pebre negre, farigola, oli d'oliva, sal, all, Enciam, pastanaga

NUTRICIONAL: 210 kcal · 24.0g prot · 11.0g lip · 3.0g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

4 Dijous

4 de juny

PRIMER Arròs integral tres delícies

Tèc.: —

Ing.: Arròs integral, pèsol, olives verdes, blat de moro

SEGON Gall d'indi rostit sense gluten amb ceba i xampinyons

Tèc.: —

Ing.: Gall d'indi, ceba, xampinyons (xampinyons, aigua, sal, acidulant (àcid cítric) i antioxidant (àcid ascòrbic)), patata, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, all, oli d'oliva

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

8 Dilluns

8 de juny

PRIMER Mongeta tendra i patata

Tèc.: Bullit

Ing.: Mongeta tendra, patata, oli d'oliva, sal

NUTRICIONAL: 220 kcal · 5.0g prot · 7.0g lip · 33.0g hc

SEGON Hamburguesa mixta a la planxa amanida d'enciam i olives

Tèc.: A la planxa

Ing.: Hamburguesa mixta (carn de porc, carn de vedella, fibra vegetal, sal, espècies, midó de pèsol, dextrosa, antioxidants (E301, E300), conservants (E221 (SULFITS), E262) i extracte de llevat), oli d'oliva, sal, enciam, olives verdes

Al·lèrg.: Sulfits

NUTRICIONAL: 270 kcal · 22.0g prot · 17.0g lip · 4.0g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

10 Dimecres

10 de juny

PRIMER Amanida variada amb espàrrecs i cogombre

Tèc.: —

Ing.: Enciam, tomàquet, cogombre, Espàrrec verd, Pastanaga

SEGON Cigrons amb verdures i patata

Tèc.: —

Ing.: Cigrons, patata, verdures sofregit (ceba, tomàquet, pebrot verd, all), tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), pastanaga, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, oli d'oliva i sal

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

12 Divendres

12 de juny

PRIMER Amanida d'arròs amb pernil dolç i tonyina

Tèc.: —

Ing.: Arròs, pernil dolç (pernil de porc, aigua, aromes, estabilitzants (E-450, E508, E-407a, E-412), sal, dextrosa, sucre, antioxidant (E-316) i conservadors (E-262, E-250)), tonyina (tonyina (PEIX), oli de girasol i sal), tomàquet, blat de moro, olives verdes, oli d'oliva, sal

Al·lèrg.: Peix

SEGON Truita de carbassó Patates xips

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita (OU líquid pasteuritzat, patata, carbassó, ceba, oli de girasol i sal), aceite de oliva, Patates, oli de girasol i sal

Al·lèrg.: Ous

NUTRICIONAL: 215 kcal · 11.5g prot · 16.0g lip · 5.5g hc

POSTRE Iogurt natural

Tèc.: —

Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit

Al·lèrg.: Làctics

NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc

9 Dimarts

9 de juny

PRIMER Pasta sense gluten amb xampinyons i ceba

Tèc.: —

Ing.: Pasta sense gluten (blat de moro/arròs), ceba, xampinyons (xampinyons, aigua, sal, acidulant (àcid cítric) i antioxidant (àcid ascòrbic)), oli d'oliva, sal

SEGON Lluç al forn amanida d'enciam i pastanaga

Tèc.: Al forn

Ing.: Lluç (PEIX), oli d'oliva, sal, julivert, all, Enciam, pastanaga

Al·lèrg.: Peix

NUTRICIONAL: 170 kcal · 21.0g prot · 8.0g lip · 3.0g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

11 Dijous

11 de juny

PRIMER Pèsols i patata

Tèc.: Bullit

Ing.: Pèsols, patata, oli d'oliva, sal

NUTRICIONAL: 230 kcal · 7.0g prot · 6.5g lip · 34.0g hc

SEGON Pollastre a la llimona amanida d'enciam i tomàquet cherry

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, llimona, maizena (midó de blat de moro), oli d'oliva, pebre negra, sal i farigola, amanida, d'enciam, tomàquet cherry

NUTRICIONAL: 215 kcal · 24.0g prot · 11.0g lip · 3.5g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

15 Dilluns

15 de juny

PRIMER Amanida de cigrons

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Cigrons, tomàquet, pastanaga, olives verdes, blat de moro, oli d'oliva

NUTRICIONAL: 275 kcal · 11.5g prot · 10.0g lip · 33.0g hc

SEGON Salmó al forn amanida d'enciam i pastanaga

Tèc.: —

Ing.: Salmó (PEIX), tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), verdures pisto (carbassó, albergínia, pebrot vermell, patata, ceba, oli de girasol), oli d'oliva, sal, Enciam, pastanaga

Al·lèrg.: Peix

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

17 Dimecres

17 de juny

PRIMER Amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet i olives)

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Enciam, tomàquet cherry, blat de moro, olives verdes, pastanaga

NUTRICIONAL: 115 kcal · 2.5g prot · 8.0g lip · 8.0g hc

SEGON Arròs amb tomàquet i ou dur

Tèc.: —

Ing.: Arròs, tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), ou dur (OU, salmorra (sal, corrector d'acidesa (àcid cítric i àcid acètic)), ceba, sucre, maizena (midó de blat de moro), all, oli d'oliva, sal

Al·lèrg.: Ous

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

19 Divendres

19 de juny

PRIMER Amanida de pasta sense gluten

Tèc.: —

Ing.: Pasta sense gluten (blat de moro/arròs), tomàquet, olives verdes, blat de moro, pastanaga

SEGON Pollastre al forn amanida d'enciam, pastanaga i olives

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, pebre negre, farigola, oli d'oliva, sal, all, Enciam, pastanaga, olives verdes

NUTRICIONAL: 210 kcal · 24.0g prot · 11.0g lip · 3.0g hc

POSTRE Gelat

Tèc.: Congelat

Ing.: Gelat

NUTRICIONAL: 135 kcal · 2.5g prot · 6.5g lip · 17.0g hc

16 Dimarts

16 de juny

PRIMER Ensaladilla russa

Tèc.: —

Ing.: Preparat verdures (patata, pastanaga, pésol i mongeta verda), maionesa (oli de soja, aigua, vinagre de vi blanc (SULFITS), rovell d'OU, midó modificat de blat de moro, suc de llimona concentrat, antioxidant (E385), extracte de pebre vermell, colorant (carotens)), tonyina (tonyina (PEIX), oli de girasol i sal), ou dur (OU, salmorra (sal, corrector d'acidesa (àcid cítric i àcid acètic))), Olives verdes

Al·lèrg.: Ous, Peix, Sulfits

SEGON Estofat de gall d'indi sense gluten amb ceba i xampinyons

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Gall d'indi, ceba, xampinyons (xampinyons, aigua, sal, acidulant (àcid cítric) i antioxidant (àcid ascòrbic)), patata, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, all, oli d'oliva, sal

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

18 Dijous

18 de juny

PRIMER Crema de carbassa

Tèc.: Crema / Puré

Ing.: Carbassa, ceba, patata, pastanaga, oli d'oliva verge extra, sal

NUTRICIONAL: 140 kcal · 3.0g prot · 7.5g lip · 16.0g hc

SEGON Truita de patata i ceba amanida d'enciam, tomàquet i olives

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita (OU líquid pasteuritzat, ceba, oli de girasol i sal), oli d'oliva, Enciam, tomàquet, olives verdes

Al·lèrg.: Ous

NUTRICIONAL: 285 kcal · 11.0g prot · 17.0g lip · 22.0g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc