

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 🌾 ARRÒS INTEGRAL A LA MILANESA LLUÇ AL FORN AMB VERDURES FRUITA	2 BRÒQUIL AMB PATATA POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA IOGURT NATURAL
5 MINESTRA DE VERDURES BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIDA FRUITA	6 PÈSOLS I PATATA POLLASTRE AL FORN AMANIDA FRUITA	7 CREMA DE PASTANAGA 🌱 CIGRONS ECOLÒGICS AMB PATATA I VERDURES IOGURT NATURAL	8 MACARRONS SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA FRUITA	9 ARRÒS AMB VERDURES (BRÒQUIL, PASTANAGA I CARBASSÓ) SALMÓ AL FORN AMB VERDURES AMANIDA FRUITA
12 <i>Festiu</i>	13 ARRÒS TRES DELÍCIES LLUÇ A LA PLANXA AMANIDA FRUITA	14 CREMA DE VERDURES AMB PATATA CIGRONS AMB VERDURES I PATATA FRUITA	15 BRÒQUIL AMB PATATA TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA FRUITA	16 MACARRONS SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB TOMÀQUET POLLASTRE A LA LLIMONA AMANIDA IOGURT NATURAL
19 ARRÒS CINC DELÍCIES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA FRUITA	20 MONGETA TENDRA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMANIDA FRUITA	21 CREMA DE CARBASSÓ MONGETES BLANQUES AMB VERDURES IOGURT NATURAL	22 PASTA TRICOLOR SENSE GLUTEN NI OU AMB XAMPINYONS I CEBA TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA FRUITA	23 🌱 CIGRONS ECOLÒGICS AMB PATATA I VERDURES SALMÓ AL FORN AMANIDA FRUITA
26 CREMA DE CARBASSA CANELONS DE CARN SENSE GLUTEN AMB BECHAMEL FRUITA	27 🌾 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET POLLASTRE A LA CASSOLA AMANIDA FRUITA	28 CIGRONS AMB PATATA I VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA AMANIDA FRUITA	29 PÈSOLS I PATATA ESTOFAT DE GALL D'INDI SENSE GLUTEN AMB CEBA I XAMPINYONS FRUITA	30 MINESTRA DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMANIDA IOGURT NATURAL

1 Dijous

1 de octubre

PRIMER Arròs integral a la milanesa

Tèc.: —

Ing.: Arròs integral, pollastre, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, all, pèsol, blat de moro, oli d'oliva, cúrcuma

SEGON Lluç al forn amb verdures

Tèc.: Al forn

Ing.: Lluç, tomàquet (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), ceba, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, oli d'oliva, sal

Al·lèrg.: Peix

NUTRICIONAL: 190 kcal · 21.0g prot · 8.5g lip · 7.0g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

2 Divendres

2 de octubre

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 a la planxa Amanida

Tèc.: A la planxa

Ing.: Pollastre, oli de girasol, sal, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

NUTRICIONAL: 190 kcal · 25.0g prot · 9.0g lip · 1.0g hc

POSTRE logurt natural

Tèc.: —

Ing.: logurt natural sense sucre afegit

Al·lèrg.: Làctics

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

5 Dilluns

5 de octubre

PRIMER Minestra de verdures

Tèc.: Bullit

Ing.: Patata, mongeta verda, pastanaga, pèsol, oli d'oliva i sal

NUTRICIONAL: 170 kcal · 5.0g prot · 7.5g lip · 20.0g hc

SEGON Bacallà al forn amb tomàquet Amanida

Tèc.: —

Ing.: Bacallà (PEIX), tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), pisto (carbassó, albergínia, pebrot vermell, pebrot verd, patata, ceba, oli de girasol), maizena (midó de blat de moro), ceba, sucre, oli d'oliva, sal, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

Al·lèrg.: Peix

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

6 Dimarts

6 de octubre

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 al forn Amanida

Tèc.: Al forn

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

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

7 Dimecres

7 de octubre

PRIMER Crema de pastanaga

Tèc.: Crema / Puré

Ing.: Pastanaga, ceba, patata, oli d'oliva, sal

NUTRICIONAL: 140 kcal · 2.8g prot · 7.0g lip · 17.0g hc

SEGON Cigrons ecològics amb patata i verdures

Tèc.: —

Ing.: Cigrons ecològics, patata, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal

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

8 Dijous

8 de octubre

PRIMER Macarrons sense gluten i sense ou 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 Truita de carbassó Amanida

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita carbassó, (OU líquid pasteuritzat, patata, carbassó, ceba, oli de girasol, sal), aceïte de oliva, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

Al·lèrg.: Ous

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

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

9 Divendres

9 de octubre

PRIMER Arròs amb verdures (bròquil, pastanaga i carbassó)

Tèc.: Bullit

Ing.: Arròs, bròquil, pastanaga, carbassó, oli d'oliva

NUTRICIONAL: 355 kcal · 8.0g prot · 7.5g lip · 63.0g hc

SEGON Salmó al forn amb verdures Amanida

Tèc.: —

Ing.: Salmó, verdures pisto (carbassó, albergínia, pebrot vermell, pebrot verd, patata, ceba, oli de girasol), tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid acètic)), oli d'oliva, sal, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

Al·lèrg.: Peixos

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

12 Dilluns

12 de octubre

Dia festiu

13 Dimarts

13 de octubre

- PRIMER

Arròs tres delícies

Tèc.: —

Ing.: Arròs, Pèsol, Pastanaga, Blat de moro, Oli d'oliva, Sal
- SEGON

Lluç a la planxa Amanida

Tèc.: A la planxa

Ing.: Lluç (PEIX), oli d'oliva, julivert, sal, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

Al·lèrg.: Peix

NUTRICIONAL: 155 kcal · 21.0g prot · 7.0g lip · 1.0g hc
- POSTRE

Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

14 Dimecres

14 de octubre

- 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 amb verdures i patata

Tèc.: —

Ing.: Cigrons, patata, tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), pastanaga, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, oli d'oliva, sal
- POSTRE

Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

15 Dijous

15 de octubre

- 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

Truita a la francesa Amanida

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita francesa, OU líquid pasteuritzat, oli de girasol, sal, oli d'oliva, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

Al·lèrg.: Ous

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

Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

16 Divendres

16 de octubre

- PRIMER

Macarrons sense gluten i sense ou 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

Pollastre a la llimona Amanida

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, llimona, maizena (midó de blat de moro), oli d'oliva, pebre negra, sal i farigola, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

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

logurt natural

Tèc.: —

Ing.: logurt natural sense sucre afegit

Al·lèrg.: Làctics

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

19 Dilluns

19 de octubre

PRIMER Arròs cinc delícies

Tèc.: Saltat

Ing.: Arròs, pèsols, pastanaga, blat de moro, gall d'indi (gall d'indi, aigua, fècula de patata, sal, dextrosa, estabilitzants (E-420, E-451, E-450), xarop de glucosa, aromes, antioxidants (E-331, E-301), gelificants (E-407, E-415), conservadors (E-243, E-250), extracte d'espècies), oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 395 kcal · 13.0g prot · 10.0g lip · 60.0g hc

SEGON Hamburguesa mixta a la planxa Amanida

Tèc.: A la planxa

Ing.: Hamburguesa mixta (carn de porc y vedella, fibra vegetal, sal, espècies, midó de pèsol, dextrosa, antioxidants (E301, E300), conservants (E221 (SULFITS), E262) i extracte de llevat), oli de girasol, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, 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

20 Dimarts

20 de octubre

PRIMER Mongeta tendra amb patata

Tèc.: Bullit

Ing.: Mongeta tendra, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 215 kcal · 5.0g prot · 7.0g lip · 32.0g hc

SEGON Pollastre al forn Amanida

Tèc.: Al forn

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

21 Dimecres

21 de octubre

PRIMER Crema de carbassó

Tèc.: Crema / Puré

Ing.: Carbassó, ceba, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 120 kcal · 2.5g prot · 7.0g lip · 12.5g hc

SEGON Mongetes blanques amb verdures

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Mongetes blanques, carbassó, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, oli d'oliva
NUTRICIONAL: 325 kcal · 15.0g prot · 9.0g lip · 43.0g 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

22 Dijous

22 de octubre

PRIMER Pasta tricolor sense gluten ni ou amb xampinyons i ceba

Tèc.: —

Ing.: Pasta tricolor (farina de blat farina d'arròs tomàquet concentrat espinacs deshidratats emulgent E-471), ceba, xampinyons (xampinyons aigua sal acidulant (àcid cítric) i antioxidants (àcid ascòrbic)), oli d'oliva, sal
Al·lèrg.: Soja (traça)

SEGON Truita de carbassó Amanida

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita carbassó, (OU líquid pasteuritzat, patata, carbassó, ceba, oli de girasol, sal), aceïte de oliva, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
Al·lèrg.: Ous
NUTRICIONAL: 215 kcal · 11.5g prot · 16.0g lip · 5.5g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

23 Divendres

23 de octubre

PRIMER Cigrons ecològics amb patata i verdures

Tèc.: —

Ing.: Cigrons ecològics, patata, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal

SEGON Salmó al forn Amanida

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, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
Al·lèrg.: Peix

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca
NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

26 Dilluns

26 de octubre

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 Canelons de carn sense gluten amb bechamel

Tèc.: —

Ing.: Canelons de carn sense gluten (LLET, pollastre, farina sense gluten (midó de blat de moro, farina de blat de moro, dextrosa), mix de carn (carn de vaca i de porc, fècula de patata i midó de patata, proteïna i derivats de la SOJA, fibres vegetals, dextrosa), OU de gallina pasteuritzat, farina de blat de moro, margarina (olis i greixos vegetals, aigua, sal, aromes), formatge (LLET), ceba, aigua, midó modificat, sal, oli de girasol, espessant (carboximetilcel·lulosa), llorer i nou moscada)

Al·lèrg.: Llet, Làctics, Ous, Soja, Sulfits (traça)

NUTRICIONAL: 437 kcal · 25.9g prot · 19.7g lip · 40.3g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

28 Dimecres

28 de octubre

PRIMER Cigrons amb patata i verdures

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Cigrons, patata, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot

NUTRICIONAL: 365 kcal · 14.5g prot · 11.0g lip · 48.0g hc

SEGON Truita de patata i ceba Amanida

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita (OU líquid pasteuritzat), patata, ceba, oli d'oliva, sal, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, 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

30 Divendres

30 de octubre

PRIMER Minestra de verdures

Tèc.: Bullit

Ing.: Patata, mongeta verda, pastanaga, pèsol, oli d'oliva i sal

NUTRICIONAL: 170 kcal · 5.0g prot · 7.5g lip · 20.0g hc

SEGON Lluç al forn Amanida

Tèc.: Al forn

Ing.: Lluç (PEIX), oli d'oliva, sal, julivert, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

Al·lèrg.: Peix

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

27 Dimarts

27 de octubre

PRIMER 🌿 Arròs integral amb tomàquet

Tèc.: Bullit

Ing.: Arròs integral, tomàquet (tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric))), ceba, sucre, maizena (midó de blat de moro), oli d'oliva, sal, all, llorer

NUTRICIONAL: 345 kcal · 8.0g prot · 7.0g lip · 62.0g hc

SEGON Pollastre a la cassola Amanida

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Pollastre, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

NUTRICIONAL: 230 kcal · 23.0g prot · 12.0g lip · 6.0g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

29 Dijous

29 de octubre

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 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 ascorbic)), patata, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, all, oli d'oliva, sal, pebre negre, pebre blanca, farigola

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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