

## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres



**4** 791 Kcal 36,1 Gr 6,1 AGS 22,8 Prot 89,8 HC  
Arròs amb verdures i tomàquet  
Truita francesa amb formatge 2-3  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
logurt natural 2

**5** 803 Kcal 28,0 Gr 7,1 AGS 19,2 Prot 110,1 HC  
Crema de carbassa i mongeta seca 13  
Hamburguesa de cigrons i pastanaga  
1T-3T-7T-8T-9T-12T  
Patates al forn  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**6** 1.116 Kcal 40,1 Gr 5,9 AGS 32,2 Prot 152,0 HC  
Amanida de pasta amb tomàquet i blat de moro 1-3T-8T-11T  
Salsa rosa 3-13  
Falafel a la jardinera 1T-3T-8T-9T-12T  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**7** 840 Kcal 29,4Gr 6,0 AGS 33,8 Prot 105,3 HC  
Llenties estofades amb verdures  
Hamburguesa de coliflor i formatge  
1-2-3-12  
Enciam i blat de moro  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**8** 655 Kcal 19,7 Gr 2,9 AGS 31,4 Prot 78,7 HC  
Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro  
Heura a la planxa amb verdures 8  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada



**12** 1.079 Kcal 34,8 Gr 6,6 AGS 69,3 Prot 119,5 HC  
Pasta integral amb pesto  
1-2-3-7T-8T-9-11T  
Seitan amb verdures 1-8-12T  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
logurt natural 2

**13** 651 Kcal 12,2 Gr 3,3 AGS 23,8 Prot 100,5 HC  
Mongetes seques ECO estofades  
Truita de carbassó i patata 3  
Enciam i blat de moro  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**14** 782 Kcal 17,5Gr 2,0 AGS 30,2 Prot 124,7 HC  
Crema de carbassó  
Hamburguesa de llenties i menta  
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T  
Xampinyons saltats  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**15** 824 Kcal 23,1 Gr 2,8 AGS 19,7 Prot 129,9 HC  
Arròs amb tomàquet  
Amanida de cigrons amb daus de tomàquet i pesto 2-3-13  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**18** 1.104 Kcal 33,8 Gr 10,4 AGS 28,6 Prot 163,3 HC  
Espirals amb tomàquet 1-3T-8T-11T  
Formatge ratllat 2  
Hamburguesa de cigrons i pastanaga  
1T-3T-7T-8T-9T-12T  
Patates al forn  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**19** 655 Kcal 19,7 Gr 2,7 AGS 31,4 Prot 78,7 HC  
Amanida de patata, olives, tomàquet i blat de moro  
Heura a la planxa amb verdures 8  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**20** 713 Kcal 17,7 Gr 2,9 AGS 28,5 Prot 108,0 HC  
Cigrons ECO estofats amb espinacs  
Truita francesa 3  
Enciam i tomàquet  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**21** 958 Kcal 29,9Gr 2,6 AGS 25,6 Prot 144,7 HC  
Arròs amb xampinyons i tomàquet  
Falafel a la jardinera 1T-3T-8T-9T-12T  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**22** 974 Kcal 32,2 Gr 3,8 AGS 25,6 Prot 135,5 HC  
Mongeta tendra, patata i pastanaga  
Hamburguesa de seitan i xampinyons  
1-8-12T  
Enciam i olives negres  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
logurt natural 2

**25** 610 Kcal 12,0 Gr 1,6 AGS 25,0 Prot 94,0 HC  
Llenties estofades amb verdures  
Truita de patates 3  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**26** 694 Kcal 28,2 Gr 3,8 AGS 16,7 Prot 81,4 HC  
Coliflor i patata  
Tempeh a la planxa amb verdures 1T-8  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**27** 793 Kcal 35,3 Gr 3,6 AGS 31,6 Prot 83,1 HC  
Cigrons amb espinacs saltejats amb all 13  
Ous al forn amb patates i tomàquet 3  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**28** 850 Kcal 22,4Gr 2,8 AGS 56,4 Prot 102,6 HC  
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8  
Seitan amb verdures 1-8-12T  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
Fruita de temporada

**29** 859 Kcal 28,4 Gr 3,7 AGS 29,1 Prot 113,7 HC  
Pèsols a la catalana  
Coca d'escalivada 1-2T-8T-11T  
Pa integral 1-2T-3T-8T-11T-12T  
logurt natural 2

Alergies (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats(lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauet 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.  
EN COMPLIMENT AL REGLAMENT NÚM. 1169/2011 (UE) SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, LA VOSTRA CUINA DISPOSA DE LA INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN ELS MENÚS QUE S'ELABOREN.  
PLAT CALENT: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.  
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.  
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.