



# Menú Març 2020

## DILLUNS

<b>2</b>	Crema de pastanaga	12		
	Hamburguesa de verdures i amanida	1		
	Plàtan	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
643,20	24,50	92,60	18,12	

## DIMARTS

<b>3</b>	Arròs amb tomàquet	9,10, 11		
	Lluç amb salsa de verdures i amanida	4		
	logurt de Ca l'alzina	7		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
671,70	29,30	114,50	11,82	

## DIMECRES

<b>4</b>	Sopa de galets amb brou vegetal	1,3,6, 7,12		
	Mandonguilles de peix a la jardineria	1,3, 4,7, 12,14		
	Pera	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
690,31	29,90	96,10	11,10	

## DIJOUS

<b>5</b>	Trinxat de la Cerdanya s/rosta	12		
	Bacallà al forn amb amanida	4		
	Poma	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
556,40	29,00	73,30	14,02	

## DIVENDRES

<b>6</b>	Espirals amb tomàquet i tonyina	12		
	Truita francesa amb amanida	3		
	Mandarina	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
717,50	34,31	88,08	23,86	

<b>9</b>	Cema de cigrons	12		
	Arròs amb verdures	-		
	Taronja	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
801,09	33,96	108,57	24,23	

**"MEAT FREE DAY"**

<b>10</b>	Menestra de verdures	-		
	Rotllet de primavera i amanida	1,6		
	Plàtan	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
593,30	33,33	83,68	13,59	

<b>11</b>	Sopa de Galets amb brou vegetal	1,3,6, 7,12		
	Lluç cadaqués amb amanida	3,4		
	Mandarina	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
612,86	33,94	70,48	19,79	

<b>12</b>	Mongeta verda saltejada amb tomàquet	-		
	Hamburguesa verdures amb patates fregides.	1		
	Poma	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
539,03	23,86	68,13	11,72	

<b>13</b>	Mongetes seques amb espinacs	12		
	Truita de patates amb amanida	3		
	logurt de Ca l'alzina	7		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
689,66	20,21	98,56	22,01	

<b>16</b>	Sopa d'estrelles amb brou vegetal	1,3,6, 7,12		
	Bacallà amb sanfaina	4,12		
	Kiwi	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
522,10	30,85	82,40	6,95	

<b>17</b>	Crema de carbassa	12		
	Canelons d'espínacs gratinats amb beixamel	1,3,7, 9,10, 11		
	Plàtan	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
798,10	40,41	91,85	28,23	

<b>18</b>	Llenties estofades amb verdures	-		
	Varetes de lluç arrebossades amb amanida	1,2,4, 14		
	Poma	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
722,77	27,77	112,80	26,46	

<b>19</b>	Espaguetis napolitana i formatge ratllat	1,3,7, 9,10, 11		
	Truita francesa amb amanida	3		
	Natilles	7		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
753,68	24,74	123,90	16,43	

<b>20</b>	Menestra de verdures	-		
	Lluç amb salsa de verdures	4		
	Taronja	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
547,92	33,55	71,83	12,62	

<b>23</b>	Fideus amb tomàquet sofregit	1,3,6		
	Salmó al forn amb amanida	4,12		
	Taronja	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
715,80	38,47	93,70	19,73	

<b>24</b>	Cigrons guisats amb verdures	-		
	Truita de patata amb amanida	3		
	Poma	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
600,13	21,26	73,96	21,71	

<b>25</b>	Rotllet de primavera	1,6		
	Lluç a la Sidra	4		
	Plàtan	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
691,11	32,02	110,30	12,48	

<b>26</b>	Broquil amb patata	12		
	Mini crestes de tonyina	1,3,4		
	logurt de Ca l'Alzina	7		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
753,40	24,95	89,72	31,53	

<b>27</b>	Crema de verdures	12		
	Espirals amb passatge, ametlles i formatge.	1,3,5, 6,7,8, 11		
	Kiwi	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
728,31	27,89	138,03	15,68	

**"MEAT FREE DAY"**



# Menú Març 2020

## DILLUNS

<b>2</b>	Crema de pastanaga	12			
	Rodó de llom amb salsa i amanida	-			
	Plàtan	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	643,20	24,50	92,60	18,12	

## DIMARTS

<b>3</b>	Arròs amb tomàquet	9,10,11			
	Lluç amb salsa de verdures i amanida	4			
	logurt de Ca l'alzina	7			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	671,70	29,30	114,50	11,82	

## DIMECRES

<b>4</b>	Sopa de fideus s/gluten	6,7,12			
	Pollastre al forn amb xampinyons	9,10,11			
	Pera	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	690,31	29,90	96,10	11,10	

## DIJOUS

<b>5</b>	Trinxat de la Cerdanya amb rosta	12			
	Bacallà al forn amb amanida	4			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	556,40	29,00	73,30	14,02	

## DIVENDRES

<b>6</b>	Espirals s/gluten amb tomàquet i tonyina	4,12			
	Truita francesa amb amanida	3			
	Mandarina	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	717,50	34,31	88,08	23,86	

**"MEAT FREE DAY"**

<b>9</b>	Cema de cigrons	12			
	Arròs amb verdures	-			
	Taronja	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	801,09	33,96	108,57	24,23	

<b>10</b>	Menestra de verdures	-			
	Llom adobat a la planxa i amanida	6,7,12			
	Plàtan	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	593,30	33,33	83,68	13,59	

<b>11</b>	Sopa de Galets s/gluten s/pilotetes	6,7,12			
	Lluç cadaqués amb amanida	3,4			
	Mandarina	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	612,86	33,94	70,48	19,79	

<b>12</b>	Mongeta verda saltejada amb tomàquet	-			
	Hamburguesa de pollastre i patates fregides.	6,12			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	539,03	23,86	68,13	11,72	

<b>13</b>	Mongetes seques amb espinacs	12			
	Truita de patates amb amanida	3			
	logurt de Ca l'alzina	7			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	689,66	20,21	98,56	22,01	

<b>16</b>	Sopa de fideus s/gluten	6,7,12			
	Bacallà amb sanfaina	4,12			
	Kiwi	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	522,10	30,85	82,40	6,95	

<b>17</b>	Crema de carbassa	12			
	Canelons de carn s/gluten gratinats amb beixamel	3,6,7,9,10,11,12			
	Plàtan	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	798,10	40,41	91,85	28,23	

<b>18</b>	Llenties estofades amb verdures	-			
	Pollastre arrebossat s/gluten amb amanida	-			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	722,77	27,77	112,80	26,46	

<b>19</b>	Espaguetis s/gluten a la napolitana i formatge ratllat	7,9,10,11			
	Truita francesa amb amanida	3			
	Natilles	7			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	753,68	24,74	123,90	16,43	

<b>20</b>	Menestra de verdures	-			
	Rodó de llom amb salsa	9			
	Taronja	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	547,92	33,55	71,83	12,62	

<b>23</b>	Fideus s/gluten a la cassola	6,7,12			
	Salmó al forn amb amanida	4,12			
	Taronja	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	715,80	38,47	93,70	19,73	

<b>24</b>	Cigrons guisats amb verdura	-			
	Truita de patata amb amanida	3			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	600,13	21,26	73,96	21,71	

<b>25</b>	Arròs tres delícies	3,7			
	Lluç a la Sidra	4			
	Plàtan	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	691,11	32,02	110,30	12,48	

<b>26</b>	Broquil amb patata	12			
	Nuggets de pollastre s/gluten amb amanida	-			
	logurt de Ca l'Alzina	7			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	753,40	24,95	89,72	31,53	

**"MEAT FREE DAY"**

<b>27</b>	Crema de verdures	12			
	Macarrons s/gluten amb passatge, ametlles i formatge.	3,5,6,7,8,11			
	Kiwi	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	728,31	27,89	138,03	15,68	



# Menú Març 2020

## DILLUNS

<b>2</b>	Crema de pastanaga	12			
	Rodó de llom amb salsa i amanida	-			
	Plàtan	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	643,20	24,50	92,60	18,12	

## DIMARTS

<b>3</b>	Arròs amb tomàquet	9,10,11			
	Lluç amb salsa de verdures i amanida	4			
	logurt de Soja	6			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	671,70	29,30	114,50	11,82	

## DIMECRES

<b>4</b>	Sopa de fideus s/gluten amb brou vegetal	6,12			
	Pollastre al forn amb xampinyons	9,10,11			
	Pera	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	690,31	29,90	96,10	11,10	

## DIJOUS

<b>5</b>	Trinxat de la Cerdanya amb rosta	12			
	Bacallà al forn amb amanida	4			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	556,40	29,00	73,30	14,02	

## DIVENDRES

<b>6</b>	Espirals s/gluten amb tomàquet i tonyina	4,12			
	Truita francesa amb amanida	3			
	Mandarina	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	717,50	34,31	88,08	23,86	

<b>9</b>	Cema de cigrons	12			
	Arròs amb verdures	-			
	Taronja	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	801,09	33,96	108,57	24,23	

<b>10</b>	Menestra de verdures	-			
	Llom a la planxa i amanida	6, 12			
	Plàtan	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	593,30	33,33	83,68	13,59	

<b>11</b>	Sopa de Galets s/gluten amb brou vegetal	6,12			
	Lluç cadaqués amb amanida	3,4			
	Mandarina	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	612,86	33,94	70,48	19,79	

<b>12</b>	Mongeta verda saltejada amb tomàquet	-			
	Hamburguesa de pollastre i patates fregides.	6,12			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	539,03	23,86	68,13	11,72	

<b>13</b>	Mongetes seques amb espinacs	12			
	Truita de patates amb amanida	3			
	logurt de Soja	6			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	689,66	20,21	98,56	22,01	

<b>16</b>	Sopa de fideus s/gluten amb brou vegetal	6,12			
	Bacallà amb sanfaina	4,12			
	Kiwi	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	522,10	30,85	82,40	6,95	

<b>17</b>	Crema de carbassa	12			
	Macarrons s/gluten a la bolonyesa	6,9,10,11,12			
	Plàtan	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	798,10	40,41	91,85	28,23	

<b>18</b>	Llenties estofades amb verdures	-			
	Pollastre arrebossat s/gluten amb amanida	-			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	722,77	27,77	112,80	26,46	

<b>19</b>	Espaguetis s/gluten a la napolitana s/formatge.	9, 10, 11			
	Truita francesa amb amanida	3			
	logurt de soja	6			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	753,68	24,74	123,90	16,43	

<b>20</b>	Menestra de verdures	-			
	Rodó de llom amb salsa	9			
	Taronja	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	547,92	33,55	71,83	12,62	

<b>23</b>	Fideus s/gluten amb tomàquet sofregit	6, 12			
	Salmó al forn amb amanida	4,12			
	Taronja	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	715,80	38,47	93,70	19,73	

<b>24</b>	Cigrons guisats amb verdura	-			
	Truita de patata amb amanida	3			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	600,13	21,26	73,96	21,71	

<b>25</b>	Arròs amb tomàquet sofregit	9,10,11			
	Lluç a la Sidra	4			
	Plàtan	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	691,11	32,02	110,30	12,48	

<b>26</b>	Broquil amb patata	12			
	Nuggets de pollastre s/gluten amb amanida	-			
	logurt de soja	6			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	753,40	24,95	89,72	31,53	

<b>27</b>	Crema de verdures	12			
	Macarrons s/gluten amb tomàquet	6, 11			
	Kiwi	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	728,31	27,89	138,03	15,68	

"MEAT FREE DAY"

"MEAT FREE DAY"



# Menú Març 2020

## DILLUNS

<b>2</b>	Crema de pastanaga	12			
	Rodó de llom amb salsa i amanida	-			
	Plàtan	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	643,20	24,50	92,60	18,12	

## DIMARTS

<b>3</b>	Arròs amb tomàquet	9,10,11			
	Lluç amb salsa de verdures i amanida	4			
	logurt de Soja	6			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	671,70	29,30	114,50	11,82	

## DIMECRES

<b>4</b>	Sopa d'estrelles casolana	1,3,12			
	Pollastre al forn amb xampinyons	9,10,11			
	Pera	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	690,31	29,90	96,10	11,10	

## DIJOUS

<b>5</b>	Trinxat de la Cerdanya amb rosta	12			
	Bacallà al forn amb amanida	4			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	556,40	29,00	73,30	14,02	

## DIVENDRES

<b>6</b>	Espirals amb tomàquet i tonyina	1,3,4,12			
	Truita francesa amb amanida	3			
	Mandarina	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	717,50	34,31	88,08	23,86	

<b>9</b>	Crema de cigrons	12			
	Arròs amb verdures	-			
	Taronja	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	801,09	33,96	108,57	24,23	

<b>10</b>	Menestra de verdures	-			
	Llom a la planxa i amanida	-			
	Plàtan	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	593,30	33,33	83,68	13,59	

<b>11</b>	Sopa de Galets casolana	1,3,12			
	Lluç cadaqués amb amanida	3,4			
	Mandarina	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	612,86	33,94	70,48	19,79	

<b>12</b>	Mongeta verda saltejada amb tomàquet	-			
	Hamburguesa de pollastre amb patates fregides	6,12			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	539,03	23,86	68,13	11,72	

<b>13</b>	Mongetes seques amb espinacs	12			
	Truita de patates amb amanida	3			
	logurt de soja	6			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	689,66	20,21	98,56	22,01	

<b>16</b>	Sopa d'estrelles casolana	1,3,12			
	Bacallà amb sanfaina	4,12			
	Kiwi	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	522,10	30,85	82,40	6,95	

<b>17</b>	Crema de carbassa	12			
	Espirals a la bolonyesa	1,3,6,9,10,11			
	Plàtan	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	798,10	40,41	91,85	28,23	

<b>18</b>	Llenties estofades amb verdures	-			
	Varetes de lluç arrebossades amb amanida	1,2,4,14			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	722,77	27,77	112,80	26,46	

<b>19</b>	Espaguetis napolitana s/formatge	1,3,9,10,11			
	Truita francesa amb amanida	3			
	logurt de soja	6			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	753,68	24,74	123,90	16,43	

<b>20</b>	Menestra de verdures	-			
	Rodó de llom amb salsa	9			
	Taronja	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	547,92	33,55	71,83	12,62	

<b>23</b>	Fideus a la cassola	1,3,6			
	Salmó al forn amb amanida	4,12			
	Taronja	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	715,80	38,47	93,70	19,73	

<b>24</b>	Cigrons guisats amb verdures	-			
	Truita de patata amb amanida	3			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	600,13	21,26	73,96	21,71	

<b>25</b>	Arròs amb tomàquet sofregit	9,10,11			
	Lluç a la Sidra	4			
	Plàtan	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	691,11	32,02	110,30	12,48	

<b>26</b>	Broquil amb patata	12			
	Nuggets de pollastre s/gluten amb amanida	-			
	logurt de Soja	6			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	753,40	24,95	89,72	31,53	

<b>27</b>	Crema de verdures	12			
	Espirals amb tomàquet sofregit	1,3			
	Kiwi	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	728,31	27,89	138,03	15,68	

"MEAT FREE DAY"

"MEAT FREE DAY"



# Menú Març 2020

## DILLUNS

<b>2</b>	Crema de pastanaga		12	
	Rodó de llom amb salsa i amanida		-	
	Plàtan		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
643,20	24,50	92,60	18,12	

## DIMARTS

<b>3</b>	Arròs amb tomàquet		9,10, 11	
	Lluç amb salsa de verdures i amanida		4	
	logurt de Ca l'alzina		7	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
671,70	29,30	114,50	11,82	

## DIMECRES

<b>4</b>	Sopa de fideus s/gluten		6,7, 12	
	Pollastre al forn amb xampinyons		9,10, 11	
	Pera		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
690,31	29,90	96,10	11,10	

## DIJOUS

<b>5</b>	Trinxat de la Cerdanya amb rosta		12	
	Bacallà al forn amb amanida		4	
	Poma		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
556,40	29,00	73,30	14,02	

## DIVENDRES

<b>6</b>	Espirals s/gluten amb tomàquet i tonyina		4,12	
	Salsitxes a la planxa amb amanida		6,12	
	Mandarina		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
717,50	34,31	88,08	23,86	

<b>9</b>	Cema de cigrons		12	
	Arròs amb verdures		-	
	Taronja		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
801,09	33,96	108,57	24,23	

<b>10</b>	Menestra de verdures		-	
	Llom adobat a la planxa i amanida		6,7, 12	
	Plàtan		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
593,30	33,33	83,68	13,59	

<b>11</b>	Sopa de Galets s/gluten s/pilotetes		6,7, 12	
	Lluç al forn amb amanida		4	
	Mandarina		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
612,86	33,94	70,48	19,79	

<b>12</b>	Mongeta verda saltejada amb tomàquet		-	
	Hamburguesa de pollastre i patates fregides.		6,12	
	Poma		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
539,03	23,86	68,13	11,72	

<b>13</b>	Mongetes seques amb espinacs		12	
	Hamburguesa de vedella planxa amb amanida		6,12	
	logurt de Ca l'alzina		7	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
689,66	20,21	98,56	22,01	

<b>16</b>	Sopa de fideus s/gluten		6,7, 12	
	Bacallà amb sanfaina		4,12	
	Kiwi		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
522,10	30,85	82,40	6,95	

<b>17</b>	Crema de carbassa		12	
	Hamburguesa de pollastre planxa i patates fregides		6,12	
	Plàtan		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
798,10	40,41	91,85	28,23	

<b>18</b>	Llenties estofades amb verdures		-	
	Pollastre arrebossat s/gluten amb amanida		-	
	Poma		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
722,77	27,77	112,80	26,46	

<b>19</b>	Espaguetis s/gluten a la napolitana i formatge ratllat		7,9, 10,11	
	Lluç al forn amb amanida		4	
	Natilles		7	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
753,68	24,74	123,90	16,43	

<b>20</b>	Menestra de verdures		-	
	Rodó de llom amb salsa		9	
	Taronja		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
547,92	33,55	71,83	12,62	

<b>23</b>	Fideus s/gluten a la cassola		6,7, 12	
	Salmó al forn amb amanida		4,12	
	Taronja		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
715,80	38,47	93,70	19,73	

<b>24</b>	Cigrons guisats amb verdura		-	
	Cuixa de pollastre al forn amb amanida		9,10, 11	
	Poma		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
600,13	21,26	73,96	21,71	

<b>25</b>	Arròs amb tomàquet sofregit s/orenga ni llorer		9,10,	
	Lluç a la Sidra		4	
	Plàtan		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
691,11	32,02	110,30	12,48	

<b>26</b>	Broquil amb patata		12	
	Nuggets de pollastre s/gluten amb amanida		-	
	logurt de Ca l'Alzina		7	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
753,40	24,95	89,72	31,53	

<b>27</b>	Crema de verdures		12	
	Macarrons s/gluten a la napolitana.		9,10, 11	
	Kiwi		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
728,31	27,89	138,03	15,68	



# Menú Març 2020

## DILLUNS

<b>2</b>	Crema de pastanaga				12
	Llibrets de llom amb amanida				
	Plàtan				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
643,20	24,50	92,60	18,12		

## DIMARTS

<b>3</b>	Arròs amb tomàquet				9,10,11
	Truita francesa amb amanida				3
	logurt de Ca l'alzina				7
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
671,70	29,30	114,50	11,82		

## DIMECRES

<b>4</b>	Sopa de galets				1,3,6,7,12
	Pollastre al forn amb xampinyons				9,10,11
	Pera				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
690,31	29,90	96,10	11,10		

## DIJOUS

<b>5</b>	Trinxat de la Cerdanya amb rosta				12
	Salsitxes a la planxa amb amanida				6,12
	Poma				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
556,40	29,00	73,30	14,02		

## DIVENDRES

<b>6</b>	Espirals amb tomàquet				12
	Truita francesa amb amanida				3
	Mandarina				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
717,50	34,31	88,08	23,86		

<b>9</b>	Cema de cigrons				12
	Arròs amb verdures				-
	Taronja				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
801,09	33,96	108,57	24,23		

"MEAT FREE DAY"

<b>10</b>	Menestra de verdures				-
	Llom adobat a la planxa i amanida				6,7,12
	Plàtan				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
593,30	33,33	83,68	13,59		

<b>11</b>	Sopa de Galets i pilotetes				1,3,6,7,12
	Pit de Gall d'Indi planxa amb amanida				-
	Mandarina				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
612,86	33,94	70,48	19,79		

<b>12</b>	Mongeta verda saltejada amb tomàquet				-
	Hamburguesa de pollastre amb patates fregides.				6,12
	Poma				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
539,03	23,86	68,13	11,72		

<b>13</b>	Mongetes seques amb espinacs				12
	Truita de patates amb amanida				3
	logurt de Ca l'alzina				7
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
689,66	20,21	98,56	22,01		

<b>16</b>	Sopa d'estrelles				1,3,6,7,12
	Pollastre amb sanfaina				12
	Kiwi				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
522,10	30,85	82,40	6,95		

<b>17</b>	Crema de carbassa				12
	Canelons de carn gratinats amb beixamel				1,3,6,7,9,10,11
	Plàtan				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
798,10	40,41	91,85	28,23		

<b>18</b>	Llenties estofades amb verdures				-
	Pollastre arrebossat amb amanida				1,12
	Poma				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
722,77	27,77	112,80	26,46		

<b>19</b>	Espaguetis napolitana i formatge ratllat				1,3,7,9,10,11
	Truita francesa amb amanida				3
	Natilles				7
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
753,68	24,74	123,90	16,43		

<b>20</b>	Menestra de verdures				-
	Rodó de llom amb salsa				9
	Taronja				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
547,92	33,55	71,83	12,62		

<b>23</b>	Fideus a la cassola				1,3,6
	Llom a la planxa amb amanida				-
	Taronja				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
715,80	38,47	93,70	19,73		

<b>24</b>	Cigrons guisats amb verdures				-
	Truita de patata amb amanida				3
	Poma				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
600,13	21,26	73,96	21,71		

<b>25</b>	Arròs tres delícies				3,7
	Hamburguesa de vedella amb salsa de verdures				6,12
	Plàtan				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
691,11	32,02	110,30	12,48		

<b>26</b>	Broquil amb patata				12
	Nuggets de pollastre amb amanida				1,3,6,7
	logurt de Ca l'Alzina				7
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
753,40	24,95	89,72	31,53		

<b>27</b>	Crema de verdures				12
	Espirals amb passatge, ametlles i formatge.				1,3,5,6,7,8,11
	Kiwi				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
728,31	27,89	138,03	15,68		

"MEAT FREE DAY"



# Menú Març 2020

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES																	
2	Crema de pastanaga	12	3	Arròs amb tomàquet	9,10,11	4	Sopa d'estrelles amb brou vegetal	1,3,6,7,12	5	Trinxat de la Cerdanya s/rosta	12	6	Espirals amb tomàquet i tonyina	1,3,4,12											
	Rodó de gall d'indi al forn amb amanida	6,7		Lluç amb salsa de verdures i amanida	4		Pollastre al forn amb xampinyons	9,10,11		Bacallà al forn amb amanida	4		Truita francesa amb amanida	3											
	Plàtan	-		logurt de Ca l'alzina	7		Pera	-		Poma	-		Mandarina	-											
	Energia (Kcal)	Prot. (g)		HC (g)	Lípids (g)		V.N.	Energia (Kcal)		Prot. (g)	HC (g)		Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.						
	643,20	24,50	92,60	18,12		671,70	29,30	114,50	11,82		690,31	29,90	96,10	11,10		556,40	29,00	73,30	14,02		717,50	34,31	88,08	23,86	
9	Crema de cigrons	12	10	Menestra de verdures	-	11	Sopa de Galets amb brou vegetal s/pilotetes	1,3,6,7,12	12	Mongeta verda saltejada amb tomàquet	-	13	Mongetes seques amb espinacs	12											
	Arròs amb verdures	-		Pit de pollastre a la planxa i amanida	-		Lluç cadaqués amb amanida	3,4		Hamburguesa de pollastre amb patates fredes	6,12		Truita de patates amb amanida	3											
	Taronja	-		Plàtan	-		Mandarina	-		Poma	-		logurt de Ca l'alzina	7											
	Energia (Kcal)	Prot. (g)		HC (g)	Lípids (g)		V.N.	Energia (Kcal)		Prot. (g)	HC (g)		Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.	
	801,09	33,96	108,57	24,23		593,30	33,33	83,68	13,59		612,86	33,94	70,48	19,79		539,03	23,86	68,13	11,72		689,66	20,21	98,56	22,01	
16	Sopa d'estrelles amb brou vegetal	1,3,6,7,12	17	Crema de carbassa	12	18	Llenties estofades amb verdures	-	19	Espaguetis napolitana i formatge ratllat	1,3,7,9,10,11	20	Menestra de verdures	-											
	Bacallà amb sanfaina	4,12		Canelons de tonyina gratinats amb beixamel	1,2,3,4,6,7,8,14		Varetes de lluç arrebossades amb amanida	1,2,4,14		Truita francesa amb amanida	3		Rodó de vedella amb bolets	-											
	Kiwi	-		Plàtan	-		Poma	-		Natilles	7		Taronja	-											
	Energia (Kcal)	Prot. (g)		HC (g)	Lípids (g)		V.N.	Energia (Kcal)		Prot. (g)	HC (g)		Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.						
	522,10	30,85	82,40	6,95		798,10	40,41	91,85	28,23		722,77	27,77	112,80	26,46		753,68	24,74	123,90	16,43		547,92	33,55	71,83	12,62	
23	Fideus amb tomàquet	1,3	24	Cigrons guisats amb verdura	-	25	Arròs amb tomàquet	9,10,11	26	Broquil amb patata	12	27	Crema de verdures	12											
	Salmó al forn amb amanida	4,12		Truita de patata amb amanida	3		Lluç a la Sidra	4		Nuggets de pollastre amb amanida	1,3,6,7		Espirals amb passatge, ametlles i formatge.	1,3,5,6,7,8,11											
	Taronja	-		Poma	-		Plàtan	-		logurt de Ca l'Alzina	7		Kiwi	-											
	Energia (Kcal)	Prot. (g)		HC (g)	Lípids (g)		V.N.	Energia (Kcal)		Prot. (g)	HC (g)		Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.						
	715,80	38,47	93,70	19,73		600,13	21,26	73,96	21,71		691,11	32,02	110,30	12,48		753,40	24,95	89,72	31,53		728,31	27,89	138,03	15,68	

"MEAT FREE DAY"

"MEAT FREE DAY"