



| DILLUNS                                                                                                                                                                          | DIMARTS                                                                                                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                                                                                       | DIJOUS                                                                                                                                                                        | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                  | 1                                                                                                                                                                                                 | 2                                                                                                                                                                              | 3                                                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                  | <b>FESTIU</b>                                                                                                                                                                                     | cigrons guisats amb verdures<br>filet de lluç al forn<br>enciam, tomàquet i espàrrecs<br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>705 Kcal - 106 HC - 50 Prot - 10 Lip | sopa d'arròs amb verdures<br>carn magra a la planxa<br>patates fregides<br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>577 Kcal - 74 HC - 31 Prot - 19 Lip               | <i>espaguetis s/gluten a la napolitana</i><br>truita de patates<br>enciam i remolatxa<br>iogurt de làctics Llivia<br><i>pa sense gluten</i><br>867 Kcal - 122 HC - 25 Prot - 31 Lip                        |
| 7                                                                                                                                                                                | 8                                                                                                                                                                                                 | 9                                                                                                                                                                              | 10                                                                                                                                                                            | 11                                                                                                                                                                                                         |
| crema de verdures<br>llenties estofades<br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>628 Kcal - 121 HC - 19 Prot - 6 Lip                                                  | <i>sopa de fideus s/gluten i cigrons</i><br>pollastre al forn<br>enciam i blat de moro<br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>754 Kcal - 105 HC - 48 Prot - 18 Lip                   | pèsols amb patata<br><i>croquetes s/gluten</i><br>enciam i olives negres<br>iogurt de làctics Llivia<br><i>pa sense gluten</i><br>867 Kcal - 104 HC - 26 Prot - 37 Lip         | paella marinera<br>truita francesa<br>enciam, tomàquet i api ratllat<br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>648 Kcal - 101 HC - 25 Prot - 10 Lip                 | mongeta verda saltejada amb tomàquet i bacó<br>rodó de gall d'indi amb salsa de verdures i <b>moniato ecològic</b><br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>640 Kcal - 81 HC - 36 Prot - 20 Lip |
| 14                                                                                                                                                                               | 15                                                                                                                                                                                                | 16                                                                                                                                                                             | 17                                                                                                                                                                            | 18                                                                                                                                                                                                         |
| crema de cigrons<br><i>espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge</i><br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>796 Kcal - 143 HC - 27 Prot - 13 Lip           | mongetes seques amb patata<br>estofat de vedella a la jardineria<br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>717 Kcal - 93 HC - 48 Prot - 19 Lip                                          | patates guisades amb verdures<br>truita amb tonyina<br>enciam i olives negres<br>iogurt de làctics Llivia<br><i>pa sense gluten</i><br>592 Kcal - 70 HC - 28 Prot - 22 Lip     | arròs 3 delícies<br>salsitxes de pollastre al forn<br>enciam, tomàquet i api ratllat<br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>719 Kcal - 110 HC - 26 Prot - 21 Lip | <i>fideus s/gluten a la cassola</i><br>filet de lluç al forn<br>enciam i olives verdes<br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>736 Kcal - 92 HC - 30 Prot - 25 Lip                             |
| 21                                                                                                                                                                               | 22                                                                                                                                                                                                | 23                                                                                                                                                                             | 24                                                                                                                                                                            | 25                                                                                                                                                                                                         |
| bròquil amb patata<br><i>botifarra a la planxa amb pastanaga saltejada</i><br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>824 Kcal - 99 HC - 27 Prot - 37 Lip               | arròs de muntanya<br>filet de lluç al forn<br>enciam, tomàquet i espàrrecs<br>iogurt de làctics Llivia<br><i>pa sense gluten</i><br>757 Kcal - 96 HC - 40 Prot - 23 Lip                           | <i>crema de carbassó</i><br><i>macarrons s/gluten a la bolonyesa de soja</i><br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>627 Kcal - 111 HC - 18 Prot - 11 Lip          | <i>sopa de pasta s/gluten</i><br>pollastre al forn<br>enciam i remolatxa<br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>628 Kcal - 61 HC - 42 Prot - 26 Lip              | llenties guisades amb verdures<br>truita d'espínacs<br>enciam i api ratllat<br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>669 Kcal - 104 HC - 31 Prot - 15 Lip                                       |
| 28                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                | 30                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                            |
| arròs amb tomàquet<br><i>pollastre arrebossat s/al·lèrgens</i><br>enciam i blat de moro<br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>799 Kcal - 113 HC - 27 Prot - 30 Lip | puré de patata gratinat amb formatge<br>hamburguesa de vedella a la planxa<br>enciam i olives verdes<br>iogurt de làctics Llivia<br><i>pa sense gluten</i><br>557 Kcal - 57 HC - 30 Prot - 29 Lip | cigrons guisats amb verdures<br>filet de lluç al forn amb patata<br>fruita de temporada<br><i>pa sense gluten</i><br>728 Kcal - 111 HC - 50 Prot - 10 Lip                      |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                            |

Menú supervisat per:  
Montserrat Vidal  
Nutricionista Aramark  
n° Col.: CAT000259

Podeu consultar la  
informació sobre la  
presència d'al·lèrgens a:

**el gust  
de créixer**  
[www.elgustdecreixer.cat](http://www.elgustdecreixer.cat)