



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 crema de pèsols macarrons a la carbonara amb formatge fruita de temporada pa integral <i>633 Kcal - 110 HC - 23 Prot - 14 Lip</i>	3 arròs amb tomàquet filet de lluç al forn amb patata panadera fruita de temporada pa <i>662 Kcal - 114 HC - 34 Prot - 8 Lip</i>	4 cous cous amb verdures truita de patates enciam i olives negres iogurt natural pa integral <i>779 Kcal - 100 HC - 24 Prot - 33 Lip</i>	5 mongetes seques estofades amb verdures pollastre al forn enciam i espàrrecs fruita de temporada pa <i>739 Kcal - 96 HC - 53 Prot - 15 Lip</i>
8 amanida d'arròs (pernil gall d'indi, blat de moro, olives i tomàquet) mandonguilles de peix a la jardinera fruita de temporada pa <i>630 Kcal - 116 HC - 26 Prot - 6 Lip</i>	9 puré de patata gratinat pollastre a l'allet enciam i api ratllat fruita de temporada pa integral <i>529 Kcal - 64 HC - 41 Prot - 14 Lip</i>	10 pèsols amb patata raves de calamar enciam i olives verdes iogurt natural pa <i>693 Kcal - 68 HC - 24 Prot - 35 Lip</i>	11 llacets a la napolitana carn magra a la planxa patata al forn fruita de temporada pa integral <i>748 Kcal - 108 HC - 43 Prot - 17 Lip</i>	12 ensaladilla russa (tonyina, ou dur i olives amb maionesa) truita d'espínacs enciam i pastanaga fruita de temporada pa <i>629 Kcal - 83 HC - 16 Prot - 28 Lip</i>
15 crema de verdures arròs amb verdures i llegums fruita de temporada pa <i>808 Kcal - 142 HC - 19 Prot - 19 Lip</i>	16 amanida d'espírels (blat de moro, olives, tomàquet i ou dur) salsitxes de pollastre al forn enciam i olives negres fruita de temporada pa integral <i>947 Kcal - 119 HC - 45 Prot - 35 Lip</i>	17 guisat de llenties amb verdures truita de carbassó enciam i olives negres iogurt natural pa <i>755 Kcal - 102 HC - 28 Prot - 28 Lip</i>	18 mongeta verda amb patata gall d'indi al forn amb salsa fruita de temporada pa integral <i>764 Kcal - 85 HC - 29 Prot - 35 Lip</i>	19 paella marinera filet de lluç al forn enciam i pastanaga fruita de temporada pa <i>750 Kcal - 104 HC - 35 Prot - 16 Lip</i>
22 amanida de cigrons (tomàquet, olives i ou dur) canelons de tonyina gratinats fruita de temporada pa <i>857 Kcal - 122 HC - 32 Prot - 28 Lip</i>	23 trinxat de la Cerdanya pollastre al forn enciam i olives verdes fruita de temporada pa integral <i>711 Kcal - 75 HC - 46 Prot - 27 Lip</i>	24 arròs 5 delícies truita de patata i ceba enciam i api ratllat iogurt natural pa <i>833 Kcal - 110 HC - 30 Prot - 29 Lip</i>	25 vichyssoise amb crostons de pa llom al forn amb salsa fruita de temporada pa integral <i>638 Kcal - 83 HC - 35 Prot - 21 Lip</i>	26 tallarines amb tomàquet i formatge medalló de salmó al forn enciam i pastanaga fruita de temporada pa <i>868 Kcal - 113 HC - 36 Prot - 33 Lip</i>
29 pèsols saltejats amb pernil pollastre arrebossat amb patates fregides fruita de temporada pa <i>896 Kcal - 115 HC - 48 Prot - 29 Lip</i>	30 arròs amb tomàquet filet de lluç al forn enciam i olives verdes iogurt natural pa integral <i>709 Kcal - 97 HC - 37 Prot - 20 Lip</i>	31 crema de carbassó botifarra al forn amb mongetes seques fruita de temporada pa <i>720 Kcal - 86 HC - 27 Prot - 30 Lip</i>		

Montserrat Vidal
Nutricionista Aramark
nº Col.: CAT000259

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

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat