



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

Montserrat Vidal  
Nutricionista Aramark  
nº Col.: CAT000259

Podem consultar la informació sobre la presència d'allergens a:

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