



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

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