

DIVENDRES *VIERNES*

12

ALMUERZO

Galletes salades amb formatge

Galletas saladas con queso

- Pa - Fruits secs
- *Pan - Frutos secos*

- Arròs al forn
- *Arroz al horno*

- Lluç en salsa mari amb AMANIDA ECO
- *Merluza en salsa mary con ENSALADA ECO*

- Fruita
- *Fruta*

Kcal 826

Prot 32

Lip 25

Hc 93

Día ecológico

A

Z

N

E

C

- Crema de carlota / *Crema de zanahoria*
- Ous farcits / *Huevos rellenos*
- Fruita / *Fruta*

19

ALMUERZO

Peça de pa de plátano

Pieza de pan de plátano

- Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba cruixent
- *Pan - Lechuga, tomate, aceitunas cebolla crujiente*





- Crema de verdures
- *Crema de verduras*



Día ecológico

- Mandonguilles jardineria amb pèsols i cous cous
- *Albóndigas jardinera con guisantes y cous cous*






- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Kcal 794

Prot 35

Lip 17

Hc 96

A

Z

N

E

C

- Ou regirat amb formatge fresc i tomaca natural / *Huevo revuelto con queso fresco y tomate natural*
- Fruitat / *Fruta*

26

ALMUERZO

Sandwixt vegetal amb hummus
Sandwich vegetal con hummus

- Encisam, tomaca, formatge, remolatxa
- *Pan - Lechuga, tomate, queso, remolacha*
- Crema de porros i llegums
- *Crema de puerros y legumbres*
- Poliat al curri amb arros integral
- *Pavo al curry con arroz integral*
- Granissat de pinya cassola
- *Granizado de piña casero*








FIBRA

Kcal 864
Prot 28
Lip 17
Hc 92

Día integral

A

Z

N

C

- Crema de verdures/ *Crema de verduras*
- Truita de ceba amb tomacal *Tortilla de cebolla con tomate*
- Fruital/ *Fruta*

30	ALMUERZO	1 peça de fruita de temporada amb galetes d'avena
		1 pieza de fruta de temporada con galletas de avena

- **Pa integral** - Encisam, carlota, poma, llombarda
- **Pan integral**! - Lechuga, zanahoria, manzana, lombarda



Día integral

+ FIBRA



- Sopa d'olla amb cigrons
- **Sopa de cocido con garbanzos**



- Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltada
- **Alicas de pollo asadas con maíz salteado**

- logurt
- **Yogurt**




Kcal	718
Prot	24
Lip	22
Hc	93

C E N A

- Amanida variada / Ensalada variada
- Fajita vegetal / Fajita vegetal
- Fruita / Fruta

SÈSAM

También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias e intolerancias. Nuestros menús están avalados por nuestro departamento de nutrición.

