

DILLUNS



ecològic



Km 0



Producció integrada

DIMARTS

L'oli d'oliva que es serveix amb les amanides és de D.O. de les Garrigues.

DIMECRES

- Amanida complerta (*enciams variats, tomàquet, pastanaga ratllada, blat de moro i ou dur*)
- Llenties a l'hortolana amb verdures (*a/patata, ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot*)
- Pa del dia
- Iogurt

Kcal: 629,7 Prot: 31,6g Lip: 20,4g HC: 74,1g

DIJOUS

- Risotto de bolets (*a/ xampinyons i formatge*)
- Llom de salmó amb salsa a les fines herbes
- Pa del dia
- Fruita del temps

Kcal: 1055,4 Prot: 41,8g Lip: 41,8g HC: 124,1g

DIVENDRES

FESTA

06

- Arròs a la napolitana
- Escalopa de porc amb enciam, espàrrecs i blat de moro
- Pa del dia
- Fruita del temps

Kcal: 955,6 Prot: 38,7g Lip: 34,8g HC: 119g

07

- Crema de carbassó (*carbassó, ceba i patata*)
- Cassoleta de cigrons amb espínacs i ou dur
- Pa del dia
- Fruita del temps

Kcal: 729 Prot: 24,9g Lip: 15,8g HC: 111,6g

08

- Sopa de verdures amb pistons
- Suprema de lluç a la marinera amb rodes de patata
- Pa del dia
- Fruita del temps

Kcal: 647,5 Prot: 33,2g Lip: 21,2g HC: 76,6g

09

- Trinxat de la Cerdanya (*col i patata*)
- Mandonguilles 100% de vedella amb salsa de tomàquet
- Pa del dia
- Fruita del temps

Kcal: 769,9 Prot: 31g Lip: 33,1g HC: 78,1g

10

- Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge
- Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
- Pa del dia
- Crema de xocolata

Kcal: 1037,3 Prot: 39,4g Lip: 46,9g HC: 90,3g

13

- Patates estofades amb juliana de verdures
- Filet de bacallà a l'orio amb enciam i tomàquet
- Pa del dia
- Fruita del temps

Kcal: 719,3 Prot: 32,1g Lip: 26g HC: 82,5g

14

- Sopa d'au amb arròs
- Rodó de porc amb salsa de pastanaga
- Pa del dia
- Iogurt

Kcal: 473,5 Prot: 26g Lip: 12,6g HC: 61,2g

15

- Crema de verdures (*mongeta verda, pastanaga, patata i ceba*)
- Pollastre a l'estil del xef (*pebrot, ceba i xampinyons*)
- Pa del dia
- Fruita del temps

Kcal: 792,4 Prot: 46,4g Lip: 33g HC: 71,9g

16

- Espaguetis a la carbonara
- Hamburguesa 100% vedella amb enciam, blat de moro i olives
- Pa del dia
- Fruita del temps

Kcal: 1160,3 Prot: 29,4g Lip: 69,6g HC: 108,5g

17

- Amanida complerta (*enciams variats, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada i tonyina*)
- Llenties amb arròs, verdures i magre de porc
- Pa del dia
- Fruita del temps

Kcal: 642,9 Prot: 29,7g Lip: 17,6g HC: 84,5g

20

- Saltejat campestre (*a/mongeta verda i groga, pastanaga, albergínia i ceba*)
- Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives
- Pa del dia
- Fruita del temps

Kcal: 812,3 Prot: 39,7g Lip: 33,6g HC: 81,4g

21

- Tallarins amb wok de verdures a/salsa de soja
- Cuetes de rap a la Biscaïna (*tomàquet, pebrot i ceba*)
- Pa del dia
- Fruita del temps

Kcal: 752,2 Prot: 31,1g Lip: 23,5g HC: 99,7g

22

- Crema de mongeta blanca
- Estofat de gall dindi a la catalana (*a/panses i prunes*)
- Pa del dia
- Fruita del temps

Kcal: 1027,3 Prot: 51,2g Lip: 37,1g HC: 108,6g

23

- Paella mediterrània (*gambeta, musclo, calamar*)
- Salsitxes de porc al forn amb daus de tomàquet i blat de moro
- Pa del dia
- Fruita del temps

Kcal: 976,4 Prot: 34,2g Lip: 39,4g HC: 118,1g

24

- Sopa de pagès (*a/ pasta de galets i cigrons*)
- Calamars a la romana amb enciam i pastanaga
- Pa del dia
- Flam de vainilla

Kcal: 607,3 Prot: 19,8g Lip: 20,8g HC: 81,8g

27

- Sopa de brou a/pasta meravel·la
- Rostit de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
- Pa del dia
- Fruita del temps

Kcal: 671,4 Prot: 42,3g Lip: 25,7g HC: 64,3g

28

- Amanida complerta (*enciams variats, tomàquet, pastanaga ratllada, blat de moro i tonyina*)
- Llenties a la riojana amb xoriç
- Pa del dia
- Crema de vainilla

Kcal: 783,3 Prot: 31,8g Lip: 29,3g HC: 92,3g

Producte ecològic: aquell que es realitza seguint uns determinats procediments de producció sense la utilització de productes químics i respectant el medi ambient.



Producte Km 0: producte que te en compte la distancia que hi ha entre el punt d'origen del producte i el punt de consum del mateix. També promou el consum de productes de temporada.



Producció integrada: Sistema de producció d'aliments de qualitat mitjançant mètodes respectuosos amb la salut humana i el medi ambient.



DILLUNS



ecològic



Km 0



Producció integrada

DIMARTS

L'oli d'oliva que es serveix amb les amanides és de D.O. de les Garrigues.

DIMECRES

01

- Amanida complerta (*enciams variats, tomàquet, pastanaga ratllada, blat de moro i ou dur*)
- Lenties a l'hortolana amb verdures (*a/patata, ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot*)
- .Pa sense gluten
- .iogurt

DIJOUS

02

- Risotto de bolets (*a/xampinyons i formatge*)
- Llom de salmó al forn amb enciam
- .Pa sense gluten
- Fruita (No rosàcies)

DIVENDRES

03

FESTA

06

- Arròs napolitana
- Llom a la planxa amb enciam, espàrrecs i blat de moro
- .Pa sense gluten
- Fruita (No rosàcies)

07

- Crema de carbassó (*carbassó, ceba i patata*)
- Cassoleta de cigrons amb **espínacs** i ou dur
- .Pa sense gluten
- Fruita (No rosàcies)

08

- Sopa de verdures amb pasta s/gluten
- Suprema de lluç al forn amb rodes de patata
- .Pa sense gluten
- Fruita (No rosàcies)

09

- Trinxat de la Cerdanya (*col i patata*)
- Rodó de vedella rostit amb tomàquet al forn
- .Pa sense gluten
- Fruita (No rosàcies)

10

- Macarrons sense gluten amb salsa de tomàquet natural
- **Cuixetes de pollastre** al forn amb enciam i pastanaga
- .Pa sense gluten
- Crema de xocolata

13

- Patates estofades amb juliana de verdures
- Filet de bacallà a l'orio amb enciam i **tomàquet**
- .Pa sense gluten
- Fruita (No rosàcies)

14

- Sopa d'au amb arròs
- Llom a la planxa amb pastanaga baby saltejada
- .Pa sense gluten
- .iogurt

15

- Crema de verdures (*mongeta verda, pastanaga, ceba i patata*)
- **Pollastre** a l'estil del xef (*pebrot, ceba i xampinyons*)
- .Pa sense gluten
- Fruita (No rosàcies)

16

- Espaguetis sense gluten amb verdures
- Rodó de vedella al forn amb enciam, blat de moro i olives
- .Pa sense gluten
- Fruita (No rosàcies)

17

- Amanida complerta (*enciams variats, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada amb tonyina*)
- Llenties amb arròs, verdures i magre de porc
- .Pa sense gluten
- Fruita (No rosàcies)

20

- Saltejat campestre (*a/mongeta verda i groga, pastanaga, albergínia i ceba*)
- **Pernilets de pollastre** al forn amb enciam i olives
- .Pa sense gluten
- Fruita (No rosàcies)

21

- Pasta sense gluten vegetal amb salsa de tomàquet
- Cuetes de rap al forn amb carbassó al forn
- .Pa sense gluten
- Fruita (No rosàcies)

22

- Crema de mongeta blanca
- Pit de gall d'indi a la planxa amb enciam i pastanaga
- .Pa sense gluten
- Fruita (No rosàcies)

23

- Paella mediterrània (*gambeta, musclo, calamar*)
- Llom a la planxa amb **daus de tomàquet** i blat de moro
- .Pa sense gluten
- Fruita (No rosàcies)

24

- Sopa de brou de verdures amb pasta sense gluten
- Llimanda al forn amb enciam i pastanaga
- .Pa sense gluten
- Flam de vainilla

27

- Sopa de verdures amb pasta sense gluten
- Rostit de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
- .Pa sense gluten
- Fruita (No rosàcies)

28

- Amanida complerta (*enciams variats, tomàquet, pastanaga ratllada, blat de moro i tonyina*)
- Llenties amb verdures
- .Pa sense gluten
- Crema de vainilla

Producte ecològic: aquell que es realitza seguint uns determinats procediments de producció sense la utilització de productes químics i respectant el medi ambient.



Producte Km 0: producte que te en compte la distancia que hi ha entre el punt d'origen del producte i el punt de consum del mateix. També promou el consum de productes de temporada.



Producció integrada: Sistema de producció d'aliments de qualitat mitjançant mètodes respectuosos amb la salut humana i el medi ambient.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ecològic



Km 0



Producció integrada

L'oli d'oliva que es serveix amb les amanides és de D.O. de les Garrigues.

- 01**
- Amanida completa (*enciams variats, tomàquet, pastanaga ratllada, blat de moro i ou dur*).
 - Llenties amb pastanaga i ceba
 - Pa del dia
 - logurt desnatat

- 02**
- Minestra de verdures al vapor
 - Llom de salmó al forn amb enciam
 - Pa del dia
 - Fruita del temps

FESTA

03

- 06**
- Pèsols amb patata saltejats
 - Llom a la planxa amb enciam, espàrrecs i blat de moro
 - Pa del dia
 - Fruita del temps

- 07**
- Crema de carbassó (*carbassó, ceba i patata*)
 - Cassoleta de cigrons amb espinacs i ou dur
 - Pa del dia
 - Fruita del temps

- 08**
- Sopa de verdures amb pistons
 - Suprema de lluç al forn amb rodes de patata
 - Pa del dia
 - Fruita del temps

- 09**
- Trinxat de la Cerdanya (*col i patata*)
 - Rodó de vedella rostí amb tomàquet al forn
 - Pa del dia
 - Fruita del temps

- 10**
- Macarrons en blanc amb oli d'oliva
 - Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
 - Pa del dia
 - logurt desnatat

- 13**
- Puré de patata
 - Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet
 - Pa del dia
 - Fruita del temps

- 14**
- Espinacs saltejats (*sense ceba*)
 - Llom a la planxa amb pastanaga baby saltejada
 - Pa del dia
 - logurt desnatat

- 15**
- Crema de verdures (*mongeta verda, pastanaga, patata i ceba*).
 - Pollastre a la planxa amb enciam
 - Pa del dia
 - Fruita del temps

- 16**
- Crema de porros
 - Rodó de vedella al forn amb enciam, blat de moro i olives
 - Pa del dia
 - Fruita del temps

- 17**
- Amanida completa (*enciams variats, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada amb tonyina*)
 - Llenties amb pastanaga i ceba
 - Pa del dia
 - Fruita del temps

- 20**
- Mongeta, patata i pastanaga
 - Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives
 - Pa del dia
 - Fruita del temps

- 21**
- Coliflor amb patata bullida
 - Cuetes de rap al forn amb carbassó al forn
 - Pa del dia
 - Fruita del temps

- 22**
- Crema de mongeta blanca
 - Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga
 - Pa del dia
 - Fruita del temps

- 23**
- Arròs blanc amb oli d'oliva
 - Llom a la planxa amb **daus de tomàquet** i blat de moro
 - Pa del dia
 - Fruita del temps

- 24**
- Sopa de brou de verdures amb pasta
 - Llimanda al forn amb enciam i pastanaga
 - Pa del dia
 - logurt desnatat

- 27**
- Sopa de brou a/pasta *meravella*
 - Rostit de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
 - Pa del dia
 - Fruita del temps

- 28**
- Amanida completa (*enciams variats, tomàquet, pastanaga ratllada i blat de moro*).
 - Llenties amb pastanaga i ceba
 - Pa del dia
 - logurt desnatat

Producte ecològic: aquell que es realitza seguint uns determinats procediments de producció sense la utilització de productes químics i respectant el medi ambient.



Producte Km 0: producte que te en compte la distancia que hi ha entre el punt d'origen del producte i el punt de consum del mateix. També promou el consum de productes de temporada.



Producció integrada: Sistema de producció d'aliments de qualitat mitjançant mètodes respectuosos amb la salut humana i el medi ambient.

