



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Espaguetis amb tomàquet sofregit i tonyina Croquetes de pollastre Amanida d'enciam Fruita del temps <i>Kcal: 694,77 HC: 89,06 Gr: 23,11 Pr: 33,49</i>	Amanida russa amb patata, mongeta, pastanaga i pèsols (maionesa opcional) Fricandó de Vedella amb salseta Fruita del temps <i>Kcal: 687,00 HC: 62,02 Gr: 33,99 Pr: 33,43</i>	Sopa d'au Contracuixa pollastre a les fines herbes Puré de patata Fruita del temps <i>Kcal: 539,16 HC: 46,03 Gr: 21,99 Pr: 39,30</i>
Crema de porro, ceba i patata Palometa arrebossada Amanida d'enciam i olives Fruita del temps <i>Kcal: 604,70 HC: 57,93 Gr: 17,18 Pr: 31,74</i>	Cigrons saltejats amb salsa tomàquet/Empedrat Rodo de gall dindi amb salseta Fruita del temps <i>Kcal: 577,20 HC: 49,49 Gr: 24,27 Pr: 40,19</i>	Sopa de peix amb pasta fina Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Làctic <i>Kcal: 600,60 HC: 52,52 Gr: 30,01 Pr: 30,11</i>	Arròs amb tomàquet i orenga Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruita del temps <i>Kcal: 624,65 HC: 105,89 Gr: 11,20 Pr: 25,25</i>	Amanida de pasta: daus gall dindi, blat de moro i olives Pinxos porc amb adob casolà Amanida d' enciam i tomàquet Fruita del temps <i>Kcal: 636,20 HC: 53,32 Gr: 32,77 Pr: 30,81</i>
<h2>FESTA LA MERCÈ</h2> <i>Kcal: 773,15 HC: 59,41 Gr: 45,62 Pr: 31,00</i>	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Botifarra plx amb seques saltejades amb allet Fruita del temps <i>Kcal: 773,15 HC: 59,41 Gr: 45,62 Pr: 31,00</i>	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà amb samfaina Amanida d'enciam i olives Fruita del temps <i>Kcal: 638,21 HC: 66,62 Gr: 21,99 Pr: 42,34</i>	Amanida: enciam, mezclum, tomàquet, tonyina, vinagreta de mel i mostassa/CV Llenties amb arròs i verduretes fresques logurt <i>Kcal: 670,74 HC: 97,23 Gr: 14,57 Pr: 37,66</i>	Sopa amb meravella Pollastre al chilindrón Patates fregides Fruita del temps <i>Kcal: 553,18 HC: 49,88 Gr: 23,11 Pr: 36,42</i>



Vivint el present,
cuidant el futur:
Reciclem 

NUTRI CONSELL



ESMORZAR a casa ens posa en marxa!
 És convenient que sigui complet:
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

ESMORZAR a l'escola
 La millor opció és un entrepà!

RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!

Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'òpats



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Espaguetis amb tomàquet sofregit i tonyina Croquetes de pollastre Amanida d'enciam Fruita del temps	Amanida russa amb patata, mongeta, pastanaga i pèsols (maionesa opcional) Fricandó de vedella amb salseta Fruita del temps	Sopa d'au (s/porc) Contracuixa pollastre a les fines herbes Puré de patata Fruita del temps
		12	13	14
Crema de porro, ceba i patata Palometa arrebossada Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons saltejats amb salsa tomàquet/Empedrat Rodo de gall dindi amb salseta Fruita del temps	Sopa de peix amb pasta fina Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Làctic	Arròs amb tomàquet i orenga Pollastre forn amb ceba i dauets de poma Fruita del temps	Amanida de pasta: daus gall dindi, blat de moro i olives Pinxos pollastre amb adob casolà Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
17	18	19	20	21
FESTA LA MERCÈ	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Salsitxes de pollastre plx amb seques saltejades amb allet Fruita del temps	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà amb samfaina Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Amanida complerta amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa/CV Llenties amb arròs i verduretes fresques logurt	Sopa amb meravella (s/porc) Pollastre al chilindrón (s/porc) Patates fregides Fruita del temps
24	25	26	27	28

SETEMBRE



Vivint el present,
cuidant el futur:
Reciclem



NUTRI
CONSELL



ESMORZAR a casa ens posa en marxa!
És convenient que sigui complet:
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita
ESMORZAR a l'escola
La millor opció és un entrepà!
RECORDA: 5 racions de fruita i verdura al dia!

Menús revisats
dietèticament i
nutricionalment pel
departament de
dietètica i nutrició de
Servei D'àpats

