



DILLUNS	DILLUNS Dia 5	DILLUNS Dia 12	DILLUNS Dia 19	DILLUNS Dia 26
	<p>Macarrons (pasta ecològica) gratinats (sofregit, carn, llet, forma)</p> <p>Truita de carbassó amb pastanaga i blat de moro</p> <p>Pa i iogurt</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 896 Kcal Proteïnes (g): 38 Hidrats (g): 95 Greixos (g):42</p>	<p>Macedònia de verdures (cols b. mong t., pèsols, past)</p> <p>Fricandó vedella al forn(sofregit picada) amb patates rodones</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 625 Kcal Proteïnes (g): 35 Hidrats (g): 84 Greixos (g): 8</p>	<p>Arròs amb pernil i salsitxa (sofregit, pernil cuit)</p> <p>Truita de tonyina pastanaga i olives</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 822 Kcal Proteïnes (g): 33 Hidrats (g): 113 Greixos (g):25</p>	<p>Crema carbassó (carbassó, patata, ceba)</p> <p>Cuixes de pollastre fregides i patates rodones</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 600 Kcal Proteïnes (g): 30 Hidrats (g): 94 Greixos (g):10</p>
DIMARTS	DIMARTS Dia 6	DIMARTS Dia 13	DIMARTS Dia 20	DIMARTS Dia 27
	<p>Col i patata gratinada</p> <p>Estofat gall dindi (patates, sofregit)</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 947 Kcal Proteïnes (g): 54 Hidrats (g): 122 Greixos (g):24</p>	<p>Arròs (ecològic) juliana (sofregit, m.tendra, col-i-flor, pastanaga, pèsols)</p> <p>Medallons de lluç al forn (sofregit picada) i enciam</p> <p>Pa i iogurt</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 828 Kcal Proteïnes (g): 40 Hidrats (g): 105 Greixos (g):26</p>	<p>Cigrons amanits (oli oliva)</p> <p>Filets de lluç al forn (sofregit picada)</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 748 Kcal Proteïnes (g): 43 Hidrats (g): 101 Greixos (g):18</p>	<p>Espaguetis italiana (sofregit, format)</p> <p>Truita de gambetes amb enciam i pastanaga amanida</p> <p>Pa i iogurt</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 895 Kcal Proteïnes (g): 44 Hidrats (g): 97 Greixos (g):36</p>
DIMECRES	DIMECRES Dia 7	DIMECRES Dia 14	DIMECRES Dia 21	DIMECRES Dia 28
	<p>Sopa de peix (lluç, calamars, sípia, sofregit,)</p> <p>Pastissets de carn casolans (vedella, porc, formatge)enciam i pastanaga</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 734 Kcal Proteïnes (g): 43 Hidrats (g): 75 Greixos (g):32</p>	<p>Llenties guisades (sofregit, arròs)</p> <p>Cuixes de pollastre al forn amb suc (sofregit) i pastanaga amanida</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 612 Kcal Proteïnes (g): 42 Hidrats (g): 96 Greixos (g): 6</p>	<p>Crema de porros (porros, patates, cebes)</p> <p>Pizza (casolana) de pernil cuit i xamp</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 848 Kcal Proteïnes (g): 27 Hidrats (g): 105 Greixos (g):34</p>	<p>Arròs xinès (pèsols, truita, pernil cuit, tonyina)</p> <p>Filets limanda al forn (sofregit picada) i enciam</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 877 Kcal Proteïnes (g): 41 Hidrats (g): 112 Greixos (g):29</p>
DIJOUS Dia 1	DIJOUS Dia 8	DIJOUS Dia 15	DIJOUS Dia 22	DIJOUS Dia 29
	<p>Crema de carbassa (carbassa, patata, pastanaga, torrades)</p> <p>Pollastre ametllat (ous durs, cebes) al forn</p> <p>Pa i fruita seca</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 625 Kcal Proteïnes (g): 34 Hidrats (g): 53 Greixos (g):30</p>	<p>Mongeta tendra i patata (oli oliva)</p> <p>Truita de pernil dolç amb tomàquet i blat moro</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 763 Kcal Proteïnes (g): 31 Hidrats (g): 95 Greixos (g):28</p>	<p>Sopa de brou (verdura, gallina, ossos vedella i porc, pasta)</p> <p>Filets de llenguado arrebossats i enciam</p> <p>Pa i flam</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 765 Kcal Proteïnes (g): 50 Hidrats (g): 83 Greixos (g):25</p>	<p>Patata i coliflor gratinada</p> <p>Mandonguilles casolanes guisades (vedella, porc, sofregit) i pèsols</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 880 Kcal Proteïnes (g): 39 Hidrats (g): 113 Greixos (g):33</p>
FESTA				
DIVENDRES Dia 2	DIVENDRES Dia 9	DIVENDRES Dia 16	DIVENDRES Dia 23	DIVENDRES Dia 30
	<p>Llenties amb patates i pastanagues (sofregit)</p> <p>Peix (halibut) arreb tomàquet i olives</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 667 Kcal Proteïnes (g): 48 Hidrats (g): 100 Greixos (g): 7</p>	<p>Fideus al forn (sofregit, xoriç, pernil)</p> <p>Filets de bacallà gratinat (cebes, picada)</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 810 Kcal Proteïnes (g): 53 Hidrats (g): 106 Greixos (g):18</p>	<p>Tallarines amb espinacs</p> <p>Pits de gall d'indi arreb tomàquet i pipes girasol</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 873 Kcal Proteïnes (g): 58 Hidrats (g): 107 Greixos (g):23</p>	<p>Cigrons(ecològics) amb bledes</p> <p>Filets de lluç arrebossats i tomàquet amanit</p> <p>Pa i fruita del temps (*)</p> <p>INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 832 Kcal Proteïnes (g): 46 Hidrats (g): 114 Greixos (g):21</p>
No hi ha servei				

* Les fruites del temps que s'oferiran al llarg del mes (sense repetició d'elles en una mateixa setmana) són: pera, plàtan, taronja, poma, mandarina, pinya, kiwis, meló. No les proposem dins la graella, perquè depèn de la seva disponibilitat en el mercat.