



DILLUNS	DILLUNS Dia 4	DILLUNS Dia 11	DILLUNS Dia 18	DILLUNS Dia 25
	Llenties amb patates i pastanagues (sofregit) Mandonguilles tonyina amb suc(ceba) Pa i iogurt INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 654 Kcal Proteïnes (g): 60 Hidrats (g): 85 Greixos (g): 8	Cuscús brócoli i coliflor Filets de bacallà amb samfaina (tomàquet carbassó pebrot) Pa i fruita del temps (*) INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 623 Kcal Proteïnes (g): 35 Hidrats (g): 112 Greixos (g): 3	Mongetes seques amanides (oli oliva) Truita de pernil dolç i tomàquet amanit Pa i fruita del temps (*) INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 847 Kcal Proteïnes (g): 42 Hidrats (g): 98 Greixos (g):31	Crema de porros (porros, patates, cebes) Llom al forn (sofregit picada) xamp. Pa i fruita del temps (*) INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 684 Kcal Proteïnes (g): 31 Hidrats (g): 71 Greixos (g):48
DIMARTS	DIMARTS Dia 5	DIMARTS Dia 12	DIMARTS Dia 19	DIMARTS Dia 26
	Sopa de peix (lluç, calamars, sípia, sofregit,) Truita de patates (ceba) pastanaga i olives Pa i fruita del temps (*) INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 597 Kcal Proteïnes (g): 32 Hidrats (g): 83 Greixos (g):14	Pèsols amb patates (oli oliva) Pollastre rostit amb tomàquet i olives Pa i fruita del temps (*) INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 662 Kcal Proteïnes (g): 32 Hidrats (g): 97 Greixos (g):15	Arròs amb calamars (sofregit, calamars, porc) Rodó de gall indi al forn amb xamp i pastanaga amanida Pa i iogurt INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 885 Kcal Proteïnes (g): 64 Hidrats (g): 105 Greixos (g):24	Arròs (ecològic) amb tomàquet (sofregit) Filets de llenguado arrebossats amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps (*) INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 845 Kcal Proteïnes (g): 35 Hidrats (g): 122 Greixos (g):23
DIMECRES	DIMECRES Dia 6	DIMECRES Dia 13	DIMECRES Dia 20	DIMECRES Dia 27
	Arròs a la juliana (sofregit, m. tendra, col-i-flor, pastanaga, pèsols) Filets de limanda al forn (sofregit, picada) Pa i fruita del temps (*) INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 809 Kcal Proteïnes (g): 34 Hidrats (g): 116 Greixos (g):23	Escudella amb verdures d'hivern Filets lluç al forn amb patates all i julivert Pa i fruita del temps (*) INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 560 Kcal Proteïnes (g): 33 Hidrats (g): 97 Greixos (g): 4	Cigrons (ecològics) amb espinacs (oli oliva) Lluç a la marinera amb gambetes Pa i fruita del temps (*) INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 815 Kcal Proteïnes (g): 52 Hidrats (g): 105 Greixos (g):20	Sopa de brou (verdura, gallina, ossos vedella i porc, pasta) Truita de carbassó i pastanaga amanida Pa i fruita del temps (*) INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 735 Kcal Proteïnes (g): 36 Hidrats (g): 82 Greixos (g):28
DIJOUS	DIJOUS Dia 7	DIJOUS Dia 14	DIJOUS Dia 21	DIJOUS Dia 28
	Mongeta tendra patata i xamp Pollastre ametllat (ous durs, cebes) al forn Pa i fruita del temps (*) INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 723 Kcal Proteïnes (g): 34 Hidrats (g): 99 Greixos (g):20	Amanida russa (calenta) (patata, pastanaga, mongeta tendra, pèsols) Truita de gambetes enciam i blat de m Pa i iogurt INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 686 Kcal Proteïnes (g): 33 Hidrats (g): 83 Greixos (g):25	Crema de pastanaga (pastanaga, patata, ceba) Salsitxes (porc) al forn i patates rodones Pa i fruita del temps (*) INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 800 Kcal Proteïnes (g): 29 Hidrats (g): 76 Greixos (g):41	Llenties amb verdures saltejades Botifarra amb patates fregides Pa i fruita del temps (*) <i>DIJOUS LLARDER</i>
DIVENDRES Dia 1	DIVENDRES Dia 8	DIVENDRES Dia 15	DIVENDRES Dia 22	
Tallarines (sofregit, formatge) Bunyols de bacallà i enciam Pa i fruita del temps (*) INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 839 Kcal Proteïnes (g): 24 Hidrats (g): 112 Greixos (g):32	Crema de verdures (patates, pastanaga, espàrrecs, all porro, pa Macarrons (eco) gratinats(sofregit,carn,llet, formatge) Pa i fruita del temps (*) INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 848 Kcal Proteïnes (g): 26 Hidrats (g): 127 Greixos (g):27	Cornish pastry mash potatoes and peas Bread and fruit <i>English menu</i> INFORMACIÓ NUTRICIONAL per100 g: 473 Kcal Proteïnes (g): 18 Hidrats (g): 64 Greixos (g):15	<i>No hi ha servei</i>	

* 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, kiwi. No les proposem dins la graella, perquè depèn de la seva disponibilitat en el mercat.