

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**03**

Mongetes tendres amb patates al vapor  
Hamburguesa a la planxa amb ceba  
caramel·litzada  
Fruita fresca/Pa  
763,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:31,4g - HC:91,6g  
AGS:1,7g - Azúcares:52,0g - Sal:1,8g

**04**

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet  
Filet de pollastre al forn amb amanida  
d'enciam, blat de moro i olives  
iogurt sabors/Pa  
711,6Kcal - Prot:30,8g - Lip:24,9g - HC:89,5g  
AGS:5,3g - Azúcares:23,6g - Sal:2,0g

**05**

Amanida de pasta ecològica amb palets de  
cranc  
Filet de lluç a la planxa amb enciam,  
pastanaga i blat de moro  
Fruita ecològica/Pa  
697,0Kcal - Prot:37,4g - Lip:24,3g - HC:78,1g  
AGS:5,2g - Azúcares:18,1g - Sal:2,6g

**06**

Ensaladilla russa  
Truita de francesa (Ou ECO) amb amanida  
d'enciam i tomàquet i blat de moro  
Fruita fresca/Pa  
589,7Kcal - Prot:23,5g - Lip:28,8g - HC:59,9g  
AGS:5,2g - Azúcares:18,8g - Sal:2,3g

**07**

Cigròns ecològics amb patata  
Magra de porc amb tomàquet  
Fruita fresca/Pa  
659,8Kcal - Prot:40,4g - Lip:19,6g - HC:73,8g  
AGS:4,4g - Azúcares:20,0g - Sal:1,6g

**10**

Tallarines ecològics napolitana  
Truita (Ou ECO) amb formatge i amanida  
d'enciam, blat de moro i olives  
Fruita fresca/Pa  
702,2Kcal - Prot:28,6g - Lip:27,6g - HC:80,8g  
AGS:8,3g - Azúcares:19,7g - Sal:2,7g

**11**

Crema parmentiere  
Vedella a la jardinera  
Fruita fresca/Pa  
684,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:33,2g - HC:61,5g  
AGS:11,7g - Azúcares:26,1g - Sal:1,6g

**12**

Mongetes blanques ecològiques amb  
verdures  
Varetes de lluç amb amanida de tomàquet  
Gelats/Pa  
781,4Kcal - Prot:25,6g - Lip:27,2g - HC:100,0g  
AGS:10,6g - Azúcares:26,2g - Sal:2,7g

**13**

Verdures saltejades (mongeta verda,  
pastanaga i carbassó)  
Cuixa de gall dindi al forn amb patates al forn  
Fruita fresca/Pa  
521,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:13,4g - HC:61,0g  
AGS:2,6g - Azúcares:23,5g - Sal:1,8g

**14**

Amanida d'arròs ecològic amb enciam, ou dur,  
olives i pernil dolç  
Bacallà a la biscaïna  
Fruita ecològica/Pa  
449,6Kcal - Prot:23,1g - Lip:12,0g - HC:60,0g  
AGS:2,1g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g

**17**

Llenties ecològiques amb verdures  
Truita francesa (Ou ECO) amb amanida  
d'enciam, tomàquet i blat de moro  
Fruita fresca/Pa  
568,2Kcal - Prot:29,6g - Lip:16,2g - HC:75,0g  
AGS:3,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,9g

**18**

Paella de verdures (Arròs ECO)  
Pernilets de pollastre al forn amb amanida  
d'enciam, tomàquet i olives  
iogurt/Pa  
804,5Kcal - Prot:42,5g - Lip:28,5g - HC:92,1g  
AGS:8,0g - Azúcares:25,6g - Sal:2,3g

**19**

Amanida d'estiu amb mongetes verdes,  
patates i ou dur picat  
Mandonguilles a la jardinera  
Fruita fresca/Pa  
730,5Kcal - Prot:27,8g - Lip:34,9g - HC:70,1g  
AGS:1,7g - Azúcares:20,7g - Sal:1,3g

**20**

**DINAR  
ESPECIAL D'ESTIU**

**21**

Crema de carbassó  
Llom a la planxa amb amanida d'enciam,  
pastanaga i blat de moro  
Fruita fresca/Pa  
530,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,0g - HC:53,2g  
AGS:4,9g - Azúcares:18,9g - Sal:1,8g



**BON ESTIU !!!**