

ESCOLA JAUME VILADOMS - MENÚ HIVERN 2022 - GENER 2022 SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
DILLUNS10	DIMARTS11	DIMECRES12	DIJOURS13	DIVENDRES14
CREMA DE CARBASSA TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 608,31 PROT.14,28 GRASA: 34,58 HC: 60,02	SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN CARN MAGRA AL FORN AMB ENCIAM, PATANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL:597,31 PROT.25,37 GRASA: 26,94 HC:63,34	CIGRONS ESTOFATS HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 820,21 PROT.: 23,39 GRASA: 34,64 HC:86,33	ARRÒS INTEGRAL A LA MILANESA LLUÇ A LA BASCA IOGURT KCAL:745,92 PROT.: 29,96 GRASA:32,77 HC: 82,69	FIDEUÀ SENSE GLUTEN POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA KCAL:862,47 PROT:30,46 GRASA:41,92 HC:90,95
DILLUNS17	DIMARTS18	DIMECRES19	DIJOURS20	DIVENDRES21
ARRÒS AMB TOMÀQUET BOTIFARRA DE PAGÈS AMB ALBERGÍNIA FRUITA DE TEMPORADA KCAL923,87 PROT.17,2 GRASA:51,29 HC: 98,37	CIGRONS ESTOFATS CROQUETES D'ESPINACS SENSE GLUTEN AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT KCAL:799,51 PROT.33,06 GRASA:45,33 HC: 64,81	MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLIDA ABADJO AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL:583,62 PROT.24,22 GRASA:27,59 HC:59,53	CREMA DE VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL:628,71 PROT.18,94 GRASA38,16 HC:52,4	MACARRONS SENSE GLUTEN NAPOLITANA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL:809,81 PROT.22,06 GRASA:36,97 HC: 97,22
DILLUNS24	DIMARTS25	DIMECRES26	DIJOURS27	DIVENDRES28
ESTOFAT DE LLENTIES PASTÍS DE PATATA AMB BOLETS I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL809,68 PROT33,36 GRASA38,53 HC: 82,38	SOPA DE GALETS SENSE GLUTEN ROTÍ DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 597,31 PROT 25,37 GRASA 26,94 HC: 63,34	ESPIRALS SENSE GLUTENAMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 809,81 PROT 22,06 GRASA 36,97 HC: 97,22	TRICOLOR DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 654,18 PROT20,25 GRASA38,10 HC 57,57	PAELLA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANGA I BLAT DE MORO IOGURT KCAL821,84 PROT37,21 GRASA 36,63 HC: 85,73
DILLUNS31	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
LLENTIES DE L'ÀVIA HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL:825,4 PROT.27,66 GRASA: 31,68 HC 90,01				

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarines, taronja. Acompanyament de pa integral i pa blanc. Amanides amb oli d'oliva.

MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Consell nutricional

RECORDA QUE PER ESMORZAR LA MILLOR OPCIÓ ÉS PRIORITZAR LA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA I ELS CEREALS INTEGRALS

*

SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES
PODEM SOPAR VERDURES CUITES HORTALISSES CRUES

SI DINEM VERDURES
PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS
PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARNS
PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX
PODEM SOPAR CARNS O OUS

SI DINEM FRUITA
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS
PODEM SOPAR FRUITA

*

ESCOLA JAUME VILADOMS - MENÚ HIVERN 2022 - GENER 2022 NO LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS10	DIMARTS11	DIMECRES12	DIJOUS13	DIVENDRES14
CREMA DE CARBASSA TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA <small>KCAL: 608,31 PROT.14,28 GRASA: 34,58 HC: 60,02</small>	SOPA DE PASTA CARN MAGRA AL FORN AMB ENCIAM, PATANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA <small>KCAL:597,31 PROT.25,37 GRASA: 26,94 HC:63,34</small>	CIGRONS ESTOFATS HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA <small>KCAL: 749,1 PROT.:30,26 GRASA: 34,24 HC:80,01</small>	ARRÒS INTEGRAL A LA MILANESA LLUÇ A LA BASCA IOGURT <small>KCAL:745,92 PROT.: 29,96 GRASA:32,77 HC: 82,69</small>	FIDEUÀ POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA <small>KCAL:862,47 PROT:30,46 GRASA:41,92 HC:90,95</small>
DILLUNS17	DIMARTS18	DIMECRES19	DIJOUS20	DIVENDRES21
ARRÒS AMB TOMÀQUET GALL DINDI AMB ALBERGÍNIA FRUITA DE TEMPORADA <small>KCAL791,68 PROT.32,98 GRASA:45,29 HC: 63,03</small>	CIGRONS ESTOFATS CROQUETES D'ESPINACS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT <small>KCAL:799,51 PROT.33,06 GRASA:45,33 HC: 64,81</small>	MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLIDA ABADJO AMB Salsa DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA <small>KCAL:583,62 PROT.24,22 GRASA:27,59 HC:59,53</small>	CREMA DE VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA <small>KCAL:628,71 PROT.18,94 GRASA38,16 HC:52,4</small>	MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANGA FRUITA DE TEMPORADA <small>KCAL:809,81 PROT.22,06 GRASA:36,97 HC: 97,22</small>
DILLUNS24	DIMARTS25	DIMECRES26	DIJOUS27	DIVENDRES28
ESTOFAT DE LLENTIES GALL DINDI AMB BOLETS I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA <small>KCAL809,68 PROT33,36 GRASA38,53 HC: 82,38</small>	SOPA DE GALETS ROTÍ DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA <small>KCAL 597,31 PROT 25,37 GRASA 26,94 HC: 63,34</small>	ESPIRALS DE INTEGRALS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA <small>KCAL 809,81 PROT 22,06 GRASA 36,97 HC: 97,22</small>	TRICOLOR DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA <small>KCAL 654,18 PROT20,25 GRASA38,10 HC 57,57</small>	PAELLA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANGA I BLAT DE MORO IOGURT <small>KCAL821,84 PROT37,21 GRASA 36,63 HC: 85,73</small>
DILLUNS31	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LLENTIES DE L'ÀVIA HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA <small>KCAL:754,29 PROT.34,53 GRASA: 31,28 HC 83,69</small>				

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarines, taronja. Acompanyament de pa integral i pa blanc. Amanides amb oli d'oliva.

MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Consell nutricional

RECORDA QUE PER ESMORZAR LA MILLOR OPCIÓ ÉS PRIORITZAR LA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA I ELS CEREALS INTEGRALS

*

SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES
PODEM SOPAR
 VERDURES CUITES
 HORTALISSES CRUES

SI DINEM VERDURES
PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS
PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARN
PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX
PODEM SOPAR CARNS O OUS

SI DINEM FRUITA
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS
PODEM SOPAR FRUITA

*

ESCOLA JAUME VILADOMS - MENÚ HIVERN 2022 - GENER 2022 NO OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
DILLUNS10	DIMARTS11	DIMECRES12	DIJOURS13	DIVENDRES14
CREMA DE CARBASSA GALL DINDI AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 628,71 PROT.18,94 GRASA: 38,16 HC: 52,4	SOPA DE PASTA CARN MAGRA AL FORN AMB ENCIAM, PATANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL:597,31 PROT.25,37 GRASA: 26,94 HC:63,34	CIGRONS ESTOFATS HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 749,1 PROT.30,26 GRASA: 34,24 HC:80,01	ARRÒS INTEGRAL A LA MILANESA LLUÇ A LA BASCA IOGURT KCAL:745,92 PROT.: 29,96 GRASA:32,77 HC: 82,69	FIDEUÀ POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA KCAL:862,47 PROT:30,46 GRASA:41,92 HC:90,95
DILLUNS17	DIMARTS18	DIMECRES19	DIJOURS20	DIVENDRES21
ARRÒS AMB TOMÀQUET BOTIFARRA DE PAGÈS AMB ALBERGÍNIA FRUITA DE TEMPORADA KCAL923,87 PROT.17,2 GRASA:51,29 HC: 98,37	CIGRONS ESTOFATS HAMBURGUESA VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT KCAL:799,51 PROT.33,06 GRASA:45,33 HC: 64,81	MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLIDA ABADEJO AMB SALS DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL:583,62 PROT.24,22 GRASA:27,59 HC:59,53	CREMA DE VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL:628,71 PROT.18,94 GRASA38,16 HC:52,4	MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA LLOM AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL:805,2 PROT.27,95 GRASA:34,38 HC: 96,02
DILLUNS24	DIMARTS25	DIMECRES26	DIJOURS27	DIVENDRES28
ESTOFAT DE LLENTIES PASTÍS DE PATATA AMB BOLETS I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL809,68 PROT33,36 GRASA38,53 HC: 82,38	SOPA DE GALETS ROTÍ DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 597,31 PROT 25,37 GRASA 26,94 HC: 63,34	ESPIRALS DE INTEGRALS AMB TOMÀQUET SALSITXES AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 805,2 PROT 27,95 GRASA 34,38 HC: 96,02	TRICOLOR DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 654,18 PROT20,25 GRASA38,10 HC 57,57	PAELLA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANGA I BLAT DE MORO IOGURT KCAL821,84 PROT37,21 GRASA 36,63 HC: 85,73
DILLUNS31	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
LLENTIES DE L'ÀVIA HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL:754,29 PROT.34,53 GRASA: 31,28 HC 83,69				

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarines, taronja. Acompanyament de pa integral i pa blanc.
Amanides amb oli d'oliva.

MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Consell nutricional

RECORDA QUE PER
ESMORZAR LA MILLOR
OPCIÓ ÉS PRIORITZAR
LA FRUITA FRESCA
DE TEMPORADA I ELS
CERELS INTEGRALS

*

SI DINEM
LLEGUMS O FÈCULES
PODEM SOPAR
VERDURES CUITES
HORTALISSES CRUES

SI DINEM VERDURES
PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS
PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARN
PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX
PODEM SOPAR CARN O OUS

SI DINEM FRUITA
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS
PODEM SOPAR FRUITA

*

ESCOLA JAUME VILADOMS - MENÚ HIVERN 2022 - HALAL GENER 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
DILLUNS10	DIMARTS11	DIMECRES12	DIJOURS13	DIVENDRES14
CREMA DE CARBASSA TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 608,31 PROT.14,28 GRASA: 34,58 HC: 60,02	SOPA DE PASTA ESTOFAT D'HEURA FRUITA DE TEMPORADA KCAL:597,31 PROT.25,37 GRASA: 26,94 HC:63,34	CIGRONS ESTOFATS HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 820,21 PROT.: 23,39 GRASA: 34,64 HC:86,33	ARRÒS INTEGRAL A LA MILANESA LLUÇ A LA BASCA IOGURT KCAL:745,92 PROT.: 29,96 GRASA:32,77 HC: 82,69	FIDEUÀ POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA KCAL:862,47 PROT.:30,46 GRASA:41,92 HC:90,95
DILLUNS17	DIMARTS18	DIMECRES19	DIJOURS20	DIVENDRES21
ARRÒS AMB TOMÀQUET BOTIFARRA DE POLLASTRE AMB ALBERGÍNIA FRUITA DE TEMPORADA KCAL923,87 PROT.17,2 GRASA:51,29 HC: 98,37	CIGRONS ESTOFATS CROQUETES D'ESPINACS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT KCAL:799,51 PROT.33,06 GRASA:45,33 HC: 64,81	MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLIDA ABADEJO AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL:583,62 PROT.24,22 GRASA:27,59 HC:59,53	CREMA DE VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL:628,71 PROT.18,94 GRASA38,16 HC:52,4	MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL:809,81 PROT.22,06 GRASA:36,97 HC: 97,22
DILLUNS24	DIMARTS25	DIMECRES26	DIJOURS27	DIVENDRES28
ESTOFAT DE LLENTIES PASTÍS DE PATATA AMB BOLETS I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL809,68 PROT33,36 GRASA38,53 HC: 82,38	SOPA DE GALETS HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 597,31 PROT 25,37 GRASA 26,94 HC: 63,34	ESPIRALS DE INTEGRALS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 809,81 PROT 22,06 GRASA 36,97 HC: 97,22	TRICOLOR DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 654,18 PROT20,25 GRASA38,10 HC 57,57	PAELLA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANGA I BLAT DE MORO IOGURT KCAL821,84 PROT37,21 GRASA 36,63 HC: 85,73
DILLUNS31	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
LLENTIES DE L'ÀVIA HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL:825,4 PROT.27,66 GRASA: 31,68 HC 90,01				

Consell nutricional

RECORDA QUE PER ESMORZAR LA MILLOR OPCIÓ ÉS PRIORITZAR LA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA I ELS CEREALS INTEGRALS



SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES
PODEM SOPAR VERDURES CUITES
HORTALISSES CRUES

SI DINEM VERDURES
PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS
PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARN
PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX
PODEM SOPAR CARN O OUS

SI DINEM FRUITA
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS
PODEM SOPAR FRUITA



Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarines, taronja. Acompanyament de pa integral i pa blanc.
Amanides amb oli d'oliva.

MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA I CONSENSUAT AMB AMPA

ESCOLA JAUME VILADOMS - MENÚ HIVERN 2022 - GENER 2022 VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
DILLUNS10	DIMARTS11	DIMECRES12	DIJOURS13	DIVENDRES14
CREMA DE CARBASSA TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 608,31 PROT:14,28 GRASA: 34,58 HC: 60,02	SOPA VERDURES AMB PASTA ESTOFAT DE HEURA AMB ENCIAM, PATANAGA I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL:597,31 PROT:25,37 GRASA: 26,94 HC:63,34	CIGRONS ESTOFATS HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL: 820,21 PROT.: 23,39 GRASA: 34,64 HC:86,33	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET MINESTRA A LA BASCA IOGURT KCAL:745,92 PROT.: 29,96 GRASA:32,77 HC: 82,69	FIDEUÀ DE VERDURES DELÍCIES DE FORMATGE AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA KCAL:862,47 PROT:30,46 GRASA:41,92 HC:90,95
DILLUNS17	DIMARTS18	DIMECRES19	DIJOURS20	DIVENDRES21
ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA DE MENTA AMB ALBERGÍNIA FRUITA DE TEMPORADA KCAL923,87 PROT:17,2 GRASA:51,29 HC: 98,37	CIGRONS ESTOFATS CROQUETES D'ESPINACS AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT KCAL:799,51 PROT:33,06 GRASA:45,33 HC: 64,81	MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLIDA TRUITA DE PATATA AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL:583,62 PROT:24,22 GRASA:27,59 HC:59,53	CREMA DE VERDURES MANDONGUILLES DE SOJA AMB ENCIAM, TMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA KCAL:628,71 PROT:18,94 GRASA38,16 HC:52,4	MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL:809,81 PROT:22,06 GRASA:36,97 HC: 97,22
DILLUNS24	DIMARTS25	DIMECRES26	DIJOURS27	DIVENDRES28
ESTOFAT DE LLENTIES PASTÍS DE PATATA AMB BOLETS I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA KCAL809,68 PROT33,36 GRASA38,53 HC: 82,38	SOPA DE VERDURES AMB GALETS MANDONGUILES D'HEURA AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA KCAL 597,31 PROT 25,37 GRASA 26,94 HC: 63,34	ESPIRALS DE INTEGRALS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 809,81 PROT 22,06 GRASA 36,97 HC: 97,22	TRICOLOR DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL 654,18 PROT20,25 GRASA38,10 HC 57,57	PAELLA DE VERDURES DELÍCIES DE FORMATGEAMB ENCIAM, PASTANGA I BLAT DE MORO IOGURT KCAL821,84 PROT37,21 GRASA 36,63 HC: 85,73
DILLUNS31	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
LLENTIES DE L'ÀVIA HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA KCAL:825,4 PROT:27,66 GRASA: 31,68 HC 90,01				

Consell nutricional

RECORDA QUE PER ESMORZAR LA MILLOR OPCIÓ ÉS PRIORITZAR LA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA I ELS CEREALS INTEGRALS



SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES
PODEM SOPAR VERDURES CUITES HORTALISSES CRUES

SI DINEM VERDURES
PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS
PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARN
PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX
PODEM SOPAR CARN O OUS

SI DINEM FRUITA
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS
PODEM SOPAR FRUITA



Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarines, taronja. Acompanyament de pa integral i pa blanc. Amanides amb oli d'oliva.

MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA