

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Crema de carbassa<sup>7</sup>                      Lluç al forn amb fines herbes                      Enciam i olives                      Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p> <p><b>Kcal:</b> 710 <b>Prot:</b> 28g <b>Lip:</b> 29g <b>HC:</b> 77g</p>	<p>3</p> <p>Arròs amb salsa tomàquet                      Truita d'espínacs<sup>3</sup>                      Enciam i blat de moro                      Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p><b>Kcal:</b> 758 <b>Prot:</b> 20g <b>Lip:</b> 26g <b>HC:</b> 86g</p>	<p>4</p> <p><b>Brou vegetal amb pasta ecològica</b><sup>1,9</sup>                      Salmó al forn<sup>4</sup>                      Patata caliu                      Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p><b>Kcal:</b> 660 <b>Prot:</b> 27g <b>Lip:</b> 21g <b>HC:</b> 56g</p>	<p>5</p> <p>Cigrons estofats amb verdures                      Llobarro al forn<sup>4</sup>                      Enciam i pastanaga                      Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p><b>Kcal:</b> 798 <b>Prot:</b> 38g <b>Lip:</b> 38g <b>HC:</b> 82g</p>	<p>6</p> <p>Trinxat de col i patata                      Hamburguesa de quinoa al forn<sup>6</sup>                      Tomàquet i remolatxa                      Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p><b>Kcal:</b> 784 <b>Prot:</b> 27g <b>Lip:</b> 33g <b>HC:</b> 84g</p>
<p>9</p> <p>Arròs amb tomàquet                      Filet de lluç al forn<sup>4</sup>                      Enciam i espàrrecs                      Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p> <p><b>Kcal:</b> 745 <b>Prot:</b> 33g <b>Lip:</b> 36g <b>HC:</b> 95g</p>	<p>10</p> <p>Mongetes seques estofades                      Orada a la planxa<sup>4</sup>                      Enciam i cogombre                      Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p><b>Kcal:</b> 785 <b>Prot:</b> 48g <b>Lip:</b> 30g <b>HC:</b> 72g</p>	<p>11</p> <p>Mongeta tendra amb patata                      Fricandó de seità                      amb xampinyons i pastanaga                      Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p>*COLONIES A ESCOLA</p> <p><b>Kcal:</b> 797 <b>Prot:</b> 35g <b>Lip:</b> 35g <b>HC:</b> 86g</p>	<p>12</p> <p>COLONIES</p>	<p>13</p> <p>COLONIES</p>
<p>16</p> <p>Mongeta tendra i patata                      Mandonguilles de quinoa<sup>1</sup>                      amb tomàquet i pastanaga                      Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p> <p><b>Kcal:</b> 765 <b>Prot:</b> 40g <b>Lip:</b> 29g <b>HC:</b> 60g</p>	<p>17</p> <p>Patates estofades amb carn                      Filet de lluç al forn<sup>4</sup>                      Enciam i olives                      Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p><b>Kcal:</b> 735 <b>Prot:</b> 30g <b>Lip:</b> 36g <b>HC:</b> 95g</p>	<p>18</p> <p>Sopa de peix amb arròs<sup>4,9</sup>                      Salmó al forn<sup>4</sup>                      Enciam i pastanaga                      Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p><b>Kcal:</b> 638 <b>Prot:</b> 36g <b>Lip:</b> 20g <b>HC:</b> 67g</p>	<p>19</p> <p>Crema de porros<sup>7</sup>                      Seità al forn<sup>1</sup>                      Patates caliu                      Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p><b>Kcal:</b> 736 <b>Prot:</b> 27g <b>Lip:</b> 31g <b>HC:</b> 95g</p>	<p>20</p> <p><b>Llenties estofades amb verdures</b>                      Truita de carbassó<sup>3</sup>                      Enciam i tomàquet                      Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p><b>Kcal:</b> 778 <b>Prot:</b> 23g <b>Lip:</b> 18g <b>HC:</b> 66g</p> 
<p>23</p> <p><b>Pasta integral amb salsa tomàquet</b><sup>1</sup>                      Lluç al forn                      Enciam i pastanaga                      Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p> <p><b>Kcal:</b> 792 <b>Prot:</b> 31g <b>Lip:</b> 35g <b>HC:</b> 76g</p>	<p>24</p> <p>Cigrons estofats amb verdures                      Tofu arrebossat<sup>6</sup>                      Tomàquet i espàrrecs                      Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p><b>Kcal:</b> 798 <b>Prot:</b> 38g <b>Lip:</b> 38g <b>HC:</b> 82g</p>	<p>25</p> <p>Arròs amb tomàquet                      Bacallà al forn<sup>4</sup>                      Enciam i cogombre                      Pa<sup>1</sup> i <b>fruita ecològica</b></p> <p><b>Kcal:</b> 745 <b>Prot:</b> 33g <b>Lip:</b> 36g <b>HC:</b> 95g</p>	<p>26</p> <p>Brou vegetal amb pistons<sup>1,9</sup>                      Truita de patates<sup>3</sup>                      Enciam i olives                      Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p><b>Kcal:</b> 737 <b>Prot:</b> 35g <b>Lip:</b> 34g <b>HC:</b> 70g</p>	<p>27</p> <p>Bledes amb patata                      Llobarro al forn                      Patata, pastanaga, pèsols                      Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p><b>Kcal:</b> 707 <b>Prot:</b> 29g <b>Lip:</b> 24g <b>HC:</b> 90g</p>
<p>30</p> <p>Llenties estofades amb verdures                      Truita francesa<sup>3</sup>                      Enciam i pastanaga                      Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p> <p><b>Kcal:</b> 775 <b>Prot:</b> 29g <b>Lip:</b> 28g <b>HC:</b> 85g</p>	<p>31</p> <p>Espaguetis amb verdures<sup>1</sup>                      Filet de lluç al forn<sup>4</sup>                      Enciam i olives                      Pa<sup>1</sup> i fruita</p> <p><b>Kcal:</b> 747 <b>Prot:</b> 30g <b>Lip:</b> 36g <b>HC:</b> 95g</p>			

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; una vegada a la setmana es serveix pa integral; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons.

**AL·LÈRGENS:** GLUTEN(1) ; CRUSTACI(2) ; OU(3) ; PEIX(4) ; CACAUETS(5) ; SOJA(6) ; LLET(7) ; FRUITS AMB CLOSCA(8) ; API(9) ; MOSTASA(10) ; SÈSAM(11) ; SULFITS(12) ; TRAMUSSOS(13) ; MOLUSCS(14)