

Dilluns

2 1.047 Kcal 21,74 Gr 0,00 AGS 36,96 Prot 174,55 HC
Tallarines amb salsa de tomàquet 1T-3T

Hamburguesa de lleties i menta
1T-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T
Pebrrot vermell i verd saltats
Pa integral 1T-8T
Fruita

9 843 Kcal 31,13 Gr 0,00 AGS 28,93 Prot 108,84 HC
Arròs amb tomàquet

Tofu amb verdures 8T

Pa integral 1T-8T
Fruita

16 1.047 Kcal 21,74 Gr 0,00 AGS 36,96 Prot 174,55 HC
Espirals amb tomàquet 1T-3T

Hamburguesa de lleties i menta
1T-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T
Pebrrot vermell i verd saltats
Pa integral 1T-8T
Fruita

23 659 Kcal 13,70 Gr 0,00 AGS 23,42 Prot 102,72 HC
Lleties amb arròs

Crema de pastanaga

Pa integral 1T-8T
Fruita

30 870 Kcal 16,15 Gr 0,00 AGS 34,62 Prot 140,10 HC

Macarrons amb tomàquet 1T-3T
Hamburguesa de tofu i xampinyons
8T-9T-12T
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1T-8T
Fruita

Dimarts

3 881 Kcal 32,59 Gr 0,00 AGS 38,33 Prot 103,76 HC
Cigrons amb patata i oli d'oliva

Tofu amb verdures 8

Pa integral 1-8
Gelat maduixa

10 667 Kcal 16,73 Gr 0,00 AGS 31,15 Prot 87,25 HC
Lleties estofades amb verdures

Carxofes amb patata

Pa integral 1-8
logurt de soja 8

17 641 Kcal 25,46 Gr 0,00 AGS 44,05 Prot 52,29 HC
Crema de carbassa i mongeta seca 13

Seitan amb verdures 1-8-11T

Pa integral 1-8
logurt de soja 8

24 1.122 Kcal 37,18 Gr 0,00 AGS 23,38 Prot 164,39 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Hamburguesa de seitan i xampinyons
1-8-12T

Patates xips
Pa integral 1-8
Fruita

Dimecres

4 931 Kcal 28,40 Gr 0,00 AGS 20,98 Prot 140,49 HC
Crema de carbassó

Hamburguesa de seitan i xampinyons
1-8-12T
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral 1-8
Fruita

11



18 792 Kcal 15,93 Gr 0,00 AGS 16,26 Prot 144,21 HC
Arròs amb verdures i tomàquet

Hamburguesa de cigrons
1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-9T-13T
Enciam i blat de moro
Pa integral 1-8
Fruita

25 1.006 Kcal 23,80 Gr 0,00 AGS 39,13 Prot 158,03 HC
Amanida de pasta amb tomàquet i blat de moro

Hamburguesa de lleties i menta
1-8-12T-13T
Tomàquet al forn
Pa integral 1-8
logurt de soja 8

Dijous

5 983 Kcal 37,82 Gr 0,00 AGS 25,66 Prot 134,21 HC
Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 8
Falafel 1T-3T-8T-9T-12T

Enciam i olives negres
Pa integral 1-8
Fruita

12 983 Kcal 31,50 Gr 0,00 AGS 29,43 Prot 142,35 HC
Llaços amb pesto (sense formatge)

Amanida de cigrons amb daus de tomàquet i pesto 9-13

Pa integral 1-8
Fruita

19 656 Kcal 15,90 Gr 0,00 AGS 21,20 Prot 102,85 HC
Cigrons estofats amb verdures

Crema de carbassó

Pa integral 1-8
Fruita

26 753 Kcal 15,98 Gr 0,00 AGS 18,58 Prot 130,71 HC
Arròs amb xampinyons i tomàquet

Humus de cigrons amb bastonets de cogombre i pastanaga 12-13

Pa integral 1-8
Fruita

Divendres

6 696 Kcal 22,24 Gr 0,00 AGS 39,25 Prot 79,36 HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga

Seitan amb verdures 1-8-11T

Pa integral 1-8
Fruita

13 691 Kcal 18,08 Gr 0,00 AGS 17,16 Prot 105,36 HC
Crema de pastanaga

Hamburguesa de cigrons i pastanaga
1T-3T-8T-9T-12T

Enciam i blat de moro
Pa integral 1-8
Fruita

20 726 Kcal 29,40 Gr 0,00 AGS 30,57 Prot 78,56 HC
Bròquil i patata

Tofu amb verdures 8

Pa integral 1-8
Fruita

27 737 Kcal 14,72 Gr 0,00 AGS 24,01 Prot 120,94 HC
Cigrons amb patata i oli d'oliva

Coliflor i patata

Pa integral 1-8
Fruita

ALÈRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Llet i derivats (inclosa lactosa) 3-Ou 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 8-Soja 9-Fruits secs de closca 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos 61-Calamar 88-Gluten,ou,llet,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla i sèsam. 90-Peix,crustaci,mol·lusc,fruits de clofolla 91-Gluten,ou,peix,crustaci,mol·lusc,fruits de cl

LA CUINA ES RESERVA EL DRET A FER UN CANVI A ÚLTIM MOMENT, AVISANT PER E-MAIL ALS CENTRES.
EN COMPLIMENT AL REGLAMENT NÚM. 1169/2011 (UE) SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, LA VOSTRA CUINA DISPOSA DE LA INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN ELS MENÚS QUE S'ELABOREN.
PLAT CALENT: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ > o = 63°C. ES MANTÉ A L'ARMARI FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
PLAT FRED: TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ < o = 8°C. ES MANTÉ A LA NEVERA FINS AL MOMENT DE SERVIR-HO.
TOT EL MENJAR ÉS PER A CONSUM IMMEDIAT.