

				<p><b><u>DIVENDRES 01</u></b></p> <p><b>FESTIU</b></p>
<p><b><u>DILLUNS 04</u></b></p> <p><b><u>MEAT FREE MONDAY</u></b></p> <p>Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107</p> <p>Amanida d'encisam i dacsa</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Tosta d'hummus casolà</p> <p>Fruita</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>	<p><b><u>DIMARTS 05</u></b></p> <p>Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73</p> <p>Amanida d'encisam, olives i cogombre</p> <p>Crema de llegums</p> <p>Lluç amb salsa de porros</p> <p>Lacti</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>	<p><b><u>DIMECRES 06</u></b></p> <p>Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70</p> <p>Amanida d'encisam i espàrrecs</p> <p>Sopa d'olla</p> <p>Pollastre amb mostaza a la mel amb creïlles</p> <p>galló</p> <p>Fruita</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>	<p><b><u>DIJOURS 07</u></b></p> <p>Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63</p> <p>Amanida d'encisam i tonyina</p> <p>Llentilles</p> <p>Abadejo cruixent casolà amb samfaina de verdures</p> <p>Fruita</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>	<p><b><u>DIVENDRES 08</u></b></p> <p>Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i surimi</p> <p>Fideuà</p> <p>Truita de creïlla amb tempura d'albergina</p> <p>Lacti</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>
<p><b><u>DILLUNS 11</u></b></p> <p>Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100</p> <p>Amanida completa d'encisam, tomaca, tonyina, olives, dacsa, carlota i ou</p> <p>Arròs al forn</p> <p>Tosta d'hummus</p> <p>Fruita</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>	<p><b><u>DIMARTS 12</u></b></p> <p>Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87</p> <p>Amanida d'encisam i carlota</p> <p>Llentilles a la mediterrània</p> <p>Milfulles de pasta fullada amb pernil dolç i mozzarella</p> <p>Fruita</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>	<p><b><u>DIMECRES 13</u></b></p> <p>Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76</p> <p>Amanida d'encisam, pinya i dacsa</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Llonganisses d'au amb brócoli saltat</p> <p>Lacti</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>	<p><b><u>DIJOURS 14</u></b></p> <p>Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i olives</p> <p><b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara</p> <p>Lluç en salsa de tomaca, alfàbega i olives</p> <p>Lacti</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>	<p><b><u>DIVENDRES 15</u></b></p> <p>Kcal672 Prot 36 Lip 21 HC 79</p> <p>Amamoda d'encisam, tomaca i pernil dolç</p> <p>Potatge de cigrons</p> <p>Pollastre rostit amb quinoa i verdures</p> <p>Fruita</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>
<p><b><u>DILLUNS 18</u></b></p> <p>Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i ou</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pernil serrà</p> <p>Truita francesa i daus de carabasseta</p> <p>Lacti</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>	<p><b><u>DIMARTS 19</u></b></p> <p>Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72</p> <p>Amanida de tomaca i formatge fresc</p> <p>Crema de carabassa amb rostes</p> <p>Abadejo amb carlota, pimentó y ceba al papillote</p> <p>Fruita</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>	<p><b><u>DIMECRES 20</u></b></p> <p>Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96</p> <p>Amanida d'encisam, ceba i tomaca</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Hamburguesa completa amb creïlles fregides</p> <p>Fruita</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>	<p><b><u>DIJOURS 21</u></b></p> <p>Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i cogombre</p> <p>Macarrons bolonyesa</p> <p>Mandonguilles de bacallà amb mousse de pèsols</p> <p>Fruita</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>	<p><b><u>DIVENDRES 22</u></b></p> <p>Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca i dacsa</p> <p>Arròs d'olla</p> <p>Pernil dolç i formatge</p> <p>Lacti</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>
<p><b><u>DILLUNS 25</u></b></p> <p>Kcal629 Prot 29 Lip 24 HC 68</p> <p>Amanida d'encisam, tomaca, ceba i olives</p> <p>Guisat de sèpia</p> <p>Truita de xampinyons</p> <p>Fruita</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>	<p><b><u>DIMARTS 26</u></b></p> <p>Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78</p> <p>Amanida completa d'encisam, poma i carlota</p> <p>Colçets als tres formatges</p> <p>Lluç al forn amb salsa mery</p> <p>Fruita</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>	<p><b><u>DIMECRES 27</u></b></p> <p>Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78</p> <p>Amanida de encisam, tomaca i tonyina</p> <p>Crema de xampinyons</p> <p><b>Hamburguesa de pollastre amb guarnició de tomaca, tzatziki i ceba cruixent</b></p> <p>Fruita</p> <p>Pan integral-Pa integral</p>	<p><b><u>DIJOURS 28</u></b></p> <p>Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77</p> <p>Amanida d'encisam, carlota, ceba i surimi</p> <p>Sopa d'olla amb cigrons</p> <p>Olla completa</p> <p>Fruita</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>	<p><b><u>DIVENDRES 29</u></b></p> <p>Kcal747 Prot 23 Lip 17 HC 123</p> <p>Amanida d'encisam, col i carlota</p> <p>Arròs a banda</p> <p>Tosta de pernil serrà</p> <p>Lacti</p> <p>Pa blanc / pa integral</p>