

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**1** 670 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 28 G.: 5

**ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)**  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)

**LLUÇ AMB CAPONATA DE VERDURES**  
MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS

**FRUITA**  
FRUITA

**2** 764 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

**GUISAT DE MONGETES BLANQUES**  
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

**CROQUETES DE PERNIL**  
CROQUETAS DE JAMÓN

**PASTANAGA RATLLADA**  
ZANAHORIA RALLADA

**FRUITA**  
FRUITA

**3** 672 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 8

**MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA**  
MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA

**LLOM ADOBAT A LA PLANXA**  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA

**ENCIAM I PEBROT VERMELL**  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO

**FRUITA**  
FRUITA

**4** 588 Kcal. P.: 22 HC.: 25 L.: 51 G.: 13

**CREMA DE VERDURES**  
CREMA DE VERDURAS

**POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA**  
POLLO ASADO AL ORÉGANO

**AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES**  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS

**IOGURT**  
YOGUR

**7** 841 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

**ESPIRALS A LA BOLONYESA**  
ESPIRALES BOLONESAS (CON TOMATE Y CARNE PICADA)

**FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT**  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO

**ENCIAM I CEBA**  
LECHUGA Y CEBOLLA

**FRUITA**  
FRUITA

**8** 677 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

**GUISAT DE LLENTIES**  
POTAJE DE LENTEJAS

**TROUTA DE PATATES**  
TORTILLA DE PATATAS

**AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE**  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

**FRUITA**  
FRUITA

**9** 621 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 7

**CREMA DE CARBASSA**  
CREMA DE CALABAZA

**FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT**  
FILETE DE MERLUZA EMPANADO

**ENCIAM**  
LECHUGA

**FRUITA**  
FRUITA

**10** 523 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

**ESCUDELLA**  
SOPA DE COCIDO

**BULLIT**  
BULLIT

**FRUITA**  
FRUITA

**11** 931 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 36 G.: 10

**TERRA MEIGA**

**ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS**  
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN

**CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU**  
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE

**BICA GALLEGA**  
BICA GALLEGA

**14** 568 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

**SOPA DE PEIX**  
SOPA DE PESCADO

**POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC**  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO

**ENCIAM I TOMÀQUET**  
LECHUGA Y TOMATE

**FRUITA**  
FRUITA

**15** 817 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 46 G.: 13

**ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO

**SALSITXES AL FORN**  
SALCHICHAS AL HORNO

**ENCIAM I COGOMBRE**  
LECHUGA Y PEPINO

**FRUITA**  
FRUITA

**16** 699 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 35 G.: 6

**MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA**  
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA

**SAN JACOB DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN**  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO

**XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT**  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL

**FRUITA**  
FRUITA

**17** 758 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 8

**ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET**  
ESPAGUETIS CON TOMATE

**SALMÓ AMB LLIMONA**  
SALMÓN AL LIMÓN

**ENCIAM I BLAT DE MORO**  
LECHUGA Y MAÍZ

**IOGURT**  
YOGUR

**18** 684 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

**CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA**  
CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA

**GUISAT DE PILOTES**  
ESCALDUMS DE PILOTES

**PATATA AL FORN**  
PATATA ASADA

**FRUITA**  
FRUITA

**21** 746 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

**LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA**  
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA

**FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN**  
FILETE DE AGÜJA DE CERDO AL HORNO

**TOMÀQUET I PASTANAGA**  
TOMATE Y ZANAHORIA

**FRUITA**  
FRUITA

**22** 530 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 51 G.: 17

**CREMA DE PASTANAGA**  
CREMA DE ZANAHORIAS

**HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA**  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA

**IOGURT**  
YOGUR

**23** 523 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

**ESCUDELLA**  
SOPA DE COCIDO

**BULLIT**  
BULLIT

**FRUITA**  
FRUITA

**24** 592 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

**ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)**  
ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE

**FILET DE LLUÇ AL FORN**  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO

**AMANIDA VERDA**  
ENSALADA VERDE

**FRUITA**  
FRUITA

**25** 681 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 26 G.: 6

**FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)**  
FIDEUA CON VERDURITAS

**ESTOFAT DE PORC**  
ESTOFADO DE CERDO

**FRUITA**  
FRUITA

**28** 726 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 36 G.: 6

**ARRÒS THAI**  
ARROZ THAI

**SALMÓ AL FORN**  
SALMÓN AL HORNO

**TOMÀQUET NATURAL**  
TOMATE NATURAL

**FRUITA**  
FRUITA

**29** 524 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

**SOPA D'AU AMB PASTA**  
SOPA DE AVE CON PASTA

**BULLIT**  
BULLIT

**FRUITA**  
FRUITA

**30** 718 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

**GUISAT DE MONGETES BLANQUES**  
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

**TROUTA DE PATATES**  
TORTILLA DE PATATAS

**AMANIDA D'ENCIAM I POMA**  
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA

**FRUITA**  
FRUITA

**31** 565 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 15

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**

**CREMA DE CARBASSA I MONIATO**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO

**HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE**

HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO

**FRUITA**  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



grow  
FOOD  
BANKS