

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 666 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE PATATES  
PASTANAGA AL FORN  
IOGURT

2 821 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 45 G.: 10

MACARRONS A LA BOLONYESA  
PEIX AL FORN AMB PÈSOLS  
FRUITA

3 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

4 673 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 24 G.: 4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ  
PATATA BOLLIDA  
FRUITA

7 811 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 40 G.: 7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
PÈSOLS  
FRUITA

8 647 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 32 G.: 6

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
TOMÀTIGA TREMPADA  
FRUITA

9 646 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 33 G.: 8

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
PASTANAGA AL FORN  
FRUITA

10 680 Kcal. P.: 13 HC.: 29 L.: 56 G.: 18

CREMA DE VERDURES  
LLOM DE PORC AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11 736 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 43 G.: 9

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
POLLASTRE AL FORN AMB PASTANAGA  
IOGURT

14 690 Kcal. P.: 11 HC.: 33 L.: 54 G.: 13

CREMA DE PASTANAGA  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
PATATES BOLLIDA  
FRUITA

15 924 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 49 G.: 9

ARRÒS A LA CUBANA  
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA  
PÈSOLS  
IOGURT

16 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28 776 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
POLLASTRE AL FORN AMB PISTO  
FRUITA

29 814 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 11

LLAÇOS AMB SALSÀ CARBONARA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

30 697 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 11

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB  
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
AGUIAT DE PORC AMB VERDURES  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION

