

EL MENÚ DELS SEUS FILLS



Del 14 al 30 de Setembre

COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

GENERAL

14-sep-2020	15-sep-2020	16-sep-2020	17-sep-2020	18-sep-2020
ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I SACÓ)	ARRÓS AMB TOMÀQUET	SOPA DE PISTONS	CIGRONS AMB VERDURES	CREMA DE CARBASSÓ
LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I SOJA	SALITXES DE PORC AMB PATATES XIPS	BISTEC DE VEDELLA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE	CROQUETES DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
KCAL 647 PROT 34 HC 75 LIP 22	KCAL 623 PROT 31 HC 74 LIP 22	KCAL 759 PROT 29 HC 33 LIP 56	KCAL 713 PROT 39 HC 55 LIP 37	KCAL 498 PROT 16 HC 52 LIP 24
SOPARS				
CREMA DE VERDURES OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA + QUINOA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA + ARRÓS PROTEÍNA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC + PASTA LÀCTIC

21-sep-2020	22-sep-2020	23-sep-2020	24-sep-2020	25-sep-2020
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS NAPOLITANA	SOPA DE GALETS	PAELLA DE MARISC
TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES	NUGGETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM I COGOMBRE	LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	PASTISSET	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
KCAL 646 PROT 18 HC 51 LIP 40	KCAL 616 PROT 29 HC 45 LIP 35	KCAL 720 PROT 25 HC 75 LIP 35	KCAL 514 PROT 28 HC 42 LIP 26	KCAL 688 PROT 39 HC 78 LIP 24
SOPARS				
VERDURA PEIX BLAU + CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	VERDURA OU + ARRÓS FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM LÀCTIC	AMANIDA OU + PATATA FRUITA DEL TEMPS

28-sep-2020	29-sep-2020	30-sep-2020
MONGETA TENDRA AMB PATATA	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES	ARRÓS AMB TOMÀQUET
LLOM ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES	FORMES DE PEIX AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
KCAL 780 PROT 31 HC 54 LIP 48	KCAL 721 PROT 42 HC 59 LIP 34	KCAL 590 PROT 18 HC 90 LIP 16
SOPARS		
CREMA DE VERDURES OU LÀCTIC	AMANIDA + QUINOA PROTEÍNA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA + LLEGUM FRUITA DEL TEMPS

Menús elaborats i revisats:
Yaiza Molina
Nº Col: CAT001435
Supervisora: Alicia Roca

EL MENÚ DELS SEUS FILLS



Del 14 al 30 de Setembre

COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

NO PEIX

14-sep-2020	15-sep-2020	16-sep-2020	17-sep-2020	18-sep-2020
ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ)	ARRÓS AMB TOMÀQUET	SOPA DE PISTONS	CIGRONS AMB VERDURES	CREMA DE CARBASSÓ
GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I SOJA	SALSITXES DE PORC AMB PATATES XIPS	BISTEC DE VEDELLA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE	CROQUETES DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
KCAL 657 PROT 40 HC 75 LIP 21	KCAL 623 PROT 31 HC 74 LIP 22	KCAL 759 PROT 29 HC 33 LIP 56	KCAL 713 PROT 39 HC 55 LIP 37	KCAL 498 PROT 16 HC 52 LIP 24

SOPARS

CREMA DE VERDURES OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA + QUINOA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA + ARRÓS PROTEÍNA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA + PASTA LÀCTIC
---	---------------------------------------	--	---	--

21-sep-2020	22-sep-2020	23-sep-2020	24-sep-2020	25-sep-2020
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS NAPOLITANA	SOPA DE GALETS	PAELLA DE VERDURES
TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES	NUGGETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM I COGOMBRE	LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	GALL DINDI AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	PASTISSET	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
KCAL 646 PROT 18 HC 51 LIP 40	KCAL 616 PROT 29 HC 45 LIP 35	KCAL 720 PROT 25 HC 75 LIP 35	KCAL 514 PROT 28 HC 42 LIP 26	KCAL 643 PROT 35 HC 77 LIP 21

SOPARS

VERDURA OU + CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA + ARRÓS FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES PROTEÍNA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM LÀCTIC	AMANIDA OU + PATATA FRUITA DEL TEMPS
--	--	---	-----------------------------	--

28-sep-2020	29-sep-2020	30-sep-2020
MONGETA TENDRA AMB PATATA	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES	ARRÓS AMB TOMÀQUET
LLOM ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
KCAL 780 PROT 31 HC 54 LIP 48	KCAL 721 PROT 42 HC 59 LIP 34	KCAL 806 PROT 14 HC 81 LIP 24

SOPARS

CREMA DE VERDURES OU LÀCTIC	AMANIDA + QUINOA PROTEÍNA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA + LLEGUM FRUITA DEL TEMPS
-----------------------------------	--	---

Menús elaborats i revisats:
Yaiza Molina
Nº Col: CAT001435

Supervisora: Alicia Roca

EL MENÚ DELS SEUS FILLS



Del 14 al 30 de Setembre

COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

NO OU

14-sep-2020	15-sep-2020	16-sep-2020	17-sep-2020	18-sep-2020
ESPAGUETTS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I SACÓ)	ARRÓS AMB TOMÀQUET	SOPA DE PISTONS	CIGRONS AMB VERDURES	CREMA DE CARBASSÓ
LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I SOJA	SALSITXES DE PORC AMB PATATES XIPS	BISTEC DE VEDELLA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE	POLLASTRE ARREBOSSAT (S/OU) AMB TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
KCAL 647 PROT 34 HC 75 LIP 22	KCAL 623 PROT 31 HC 74 LIP 22	KCAL 759 PROT 29 HC 33 LIP 56	KCAL 713 PROT 39 HC 55 LIP 37	KCAL 446 PROT 32 HC 37 LIP 18
SOPARS				
CREMA DE VERDURES CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA + QUINOA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA + ARRÓS PROTEÏNA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC + PASTA LÀCTIC

21-sep-2020	22-sep-2020	23-sep-2020	24-sep-2020	25-sep-2020
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS NAPOLITANA	SOPA DE GALETS	PAELLA DE MARISC
GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE ARREBOSSAT (S/OU) AMB ENCIAM I COGOMBRE	LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
KCAL 646 PROT 18 HC 51 LIP 40	KCAL 616 PROT 29 HC 45 LIP 35	KCAL 773 PROT 44 HC 80 LIP 30	KCAL 514 PROT 28 HC 42 LIP 26	KCAL 688 PROT 39 HC 78 LIP 24
SOPARS				
VERDURA PEIX BLAU + CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PROTEÏNA VEGETAL + ARRÓS FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM LÀCTIC	AMANIDA CARN BLANCA + PATATA FRUITA DEL TEMPS

28-sep-2020	29-sep-2020	30-sep-2020
MONGETA TENDRA AMB PATATA	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES	ARRÓS AMB TOMÀQUET
LLOM ARREBOSSAT (S/OU) AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES	PEIX ARREBOSSAT (S/OU) AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
KCAL 780 PROT 31 HC 54 LIP 48	KCAL 721 PROT 42 HC 59 LIP 34	KCAL 590 PROT 18 HC 90 LIP 16
SOPARS		
CREMA DE VERDURES PEIX BLANC LÀCTIC	AMANIDA + QUINOA PROTEÏNA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA + LLEGUM FRUITA DEL TEMPS

Menús elaborats i revisats:
Yaiza Molina
Nº Col: CAT001435

Supervisora: Alicia Roca

EL MENÚ DELS SEUS FILLS



Del 14 al 30 de Setembre

COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

NO OU NI PEIX

14-sep-2020	15-sep-2020	16-sep-2020	17-sep-2020	18-sep-2020
ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ)	ARRÓS AMB TOMÀQUET	SOPA DE PISTONS	CIGRONS AMB VERDURES	CREMA DE CARBASSÓ
GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I SOJA	SALSITXES DE PORC AMB PATATES XIPS	BISTEC DE VEDELLA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE	POLLASTRE ARREBOSSAT (S/OU) AMB TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
KCAL 657 PROT 40 HC 75 LIP 21	KCAL 623 PROT 31 HC 74 LIP 22	KCAL 759 PROT 29 HC 33 LIP 56	KCAL 713 PROT 39 HC 55 LIP 37	KCAL 471 PROT 29 HC 37 LIP 22

SOPARS

CREMA DE VERDURES CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA + QUINOA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	VERDURA + ARRÓS PROTEÍNA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA + PASTA LÀCTIC
--	---------------------------------------	---	---	--

21-sep-2020	22-sep-2020	23-sep-2020	24-sep-2020	25-sep-2020
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS NAPOLITANA	SOPA DE GALETS	PAELLA DE VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE ARREBOSSAT (S/OU) AMB ENCIAM I COGOMBRE	LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	GALL DINDI AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
KCAL 646 PROT 18 HC 51 LIP 40	KCAL 616 PROT 29 HC 45 LIP 35	KCAL 773 PROT 44 HC 80 LIP 30	KCAL 514 PROT 28 HC 42 LIP 26	KCAL 643 PROT 35 HC 77 LIP 21

SOPARS

VERDURA PROTEÍNA VEGETAL + CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA + ARRÓS FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES PROTEÍNA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM LÀCTIC	AMANIDA CARN BLANCA + PATATA FRUITA DEL TEMPS
--	--	---	-----------------------------	---

28-sep-2020	29-sep-2020	30-sep-2020
MONGETA TENDRA AMB PATATA	CIGRONS GUISATTS AMB VERDURES	ARRÓS AMB TOMÀQUET
LLOM ARREBOSSAT (S/OU) A/ENCIAM I BROTS DE SOJA	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES	GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
KCAL 780 PROT 31 HC 54 LIP 48	KCAL 721 PROT 42 HC 59 LIP 34	KCAL 628 PROT 34 HC 81 LIP 18

SOPARS

CREMA DE VERDURES CARN BLANCA LÀCTIC	AMANIDA + QUINOA PROTEÍNA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM FRUITA DEL TEMPS
--	--	---------------------------------------

Menús elaborats i revisats:
Yaiza Molina
Nº Col: CAT001435
Supervisora: Alicia Roca

EL MENÚ DELS SEUS FILLS



Del 14 al 30 de Setembre

COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

CELÍAC, NO LACTOSA

14-sep-2020	15-sep-2020	16-sep-2020	17-sep-2020	18-sep-2020
ESPAGUETIS AMB VERDURES	ARRÓS AMB TOMÀQUET	SOPA DE PISTONS	CIGRONS AMB VERDURES	CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET NI DERIVATS)
LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I SOJA	SALSITXES DE PORC AMB PATATES XIPS	BISTEC DE VEDELLA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE	POLLASTRE ARREBOSSAT (AMB FARINA D'ARRÓS, S/LLET)
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT SENSE LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	AMB TOMÀQUET AMANIT
KCAL 689 PROT 34 HC 83 LIP 24	KCAL 623 PROT 31 HC 74 LIP 22	KCAL 759 PROT 29 HC 33 LIP 56	KCAL 713 PROT 39 HC 55 LIP 37	KCAL 498 PROT 16 HC 52 LIP 24

SOPARS

CREMA DE VERDURES OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA + QUINOA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA + ARRÓS PROTEINA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC + PASTA LÀCTIC (S/LACTOSA)
---	---------------------------------------	---	---	---

21-sep-2020	22-sep-2020	23-sep-2020	24-sep-2020	25-sep-2020
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS (S/GLUTEN)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS NAPOLITANA (SENSE FORMATGE)	SOPA DE GALETS	PAELLA DE MARISC
TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE ARREBOSSAT (AMB FARINA D'ARRÓS, S/LLET)	LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I GEBA
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	AMB ENCIAM I COGOMBRE PASTISSET (S/GLUTEN NI LACTOSA)	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
KCAL 646 PROT 18 HC 51 LIP 40	KCAL 616 PROT 29 HC 45 LIP 35	KCAL 720 PROT 25 HC 75 LIP 35	KCAL 514 PROT 28 HC 42 LIP 26	KCAL 688 PROT 39 HC 78 LIP 24

SOPARS

VERDURA PEIX BLAU + CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	VERDURA OU + ARRÓS FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM LÀCTIC (S/LACTOSA)	AMANIDA OU + PATATA FRUITA DEL TEMPS
---	---	---	---	--

28-sep-2020	29-sep-2020	30-sep-2020
MONGETA TENDRA AMB PATATA	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES	ARRÓS AMB TOMÀQUET
LLOM ARREBOSSAT AMB (AMB FARINA D'ARRÓS, S/LLET)	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES	PEIX ARREBOSSAT (AMB FARINA D'ARRÓS, S/LLET)
ENCIAM I BROTS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT SENSE LACTOSA
KCAL 780 PROT 31 HC 54 LIP 48	KCAL 721 PROT 42 HC 59 LIP 34	KCAL 590 PROT 18 HC 90 LIP 16

SOPARS

CREMA DE VERDURES OU LÀCTIC (S/LACTOSA)	AMANIDA + QUINOA PROTEINA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA + LLEGUM FRUITA DEL TEMPS
---	--	---

Menús elaborats i revisats:

Yaiza Molina

NºCol: CAT001435

Supervisora: Alicia Roca

EL MENÚ DELS SEUS FILLS



Del 14 al 30 Setembre **COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA** NO LACTOSA, GLUTEN, BLAT, NI BLAT DE MORO

14-sep-2020	15-sep-2020	16-sep-2020	17-sep-2020	18-sep-2020
PASTA D'ARRÓS AMB VERDURES LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS KCAL 689 PROT 34 HC 83 LIP 24	ARRÓS AMB TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I SOJA FRUITA DEL TEMPS KCAL 623 PROT 31 HC 74 LIP 22	SOPA DE PASTA D'ARRÓS LLOM A LA PLANXA AMB PATATES XIPS IOGURT SENSE LACTOSA KCAL 582 PROT 35 HC 32 LIP 34	CIGRONS AMB VERDURES BISTEC DE VEDELLA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS KCAL 713 PROT 39 HC 55 LIP 37	CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET NI DERIVATS) TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS KCAL 498 PROT 16 HC 52 LIP 24

SOPARS

CREMA DE VERDURES OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA + QUINOA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA + ARRÓS PROTEÏNA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC + PASTA LÀCTIC (S/LACTOSA)
---	---------------------------------------	---	---	---

21-sep-2020	22-sep-2020	23-sep-2020	24-sep-2020	25-sep-2020
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS (S/ GLUTEN) POLLASTRE ARREBOSSAT (AMB FARINA D'ARRÓS, S/LLET) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS KCAL 646 PROT 38 HC 51 LIP 40	MONGETA TENDRA AMB PATATA BISTEC DE VEDELLA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS KCAL 602 PROT 25 HC 45 LIP 35	PASTA D'ARRÓS NAPOLITANA (SENSE FORMATGE) POLLASTRE ARREBOSSAT (AMB FARINA D'ARRÓS, S/LLET) AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT SENSE LACTOSA KCAL 680 PROT 20 HC 70 LIP 35	SOPA DE PASTA D'ARRÓS LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS KCAL 514 PROT 28 HC 42 LIP 26	PAELLA DE MARISC LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA FRUITA DEL TEMPS KCAL 688 PROT 39 HC 78 LIP 24

SOPARS

VERDURA PEIX BLAU + CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	VERDURA OU + ARRÓS FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA LLEGUM LÀCTIC (S/LACTOSA)	AMANIDA OU + PATATA FRUITA DEL TEMPS
---	---	---	---	--

28-sep-2020	29-sep-2020	30-sep-2020
MONGETA TENDRA AMB PATATA LLOM ARREBOSSAT AMB (AMB FARINA D'ARRÓS, S/LLET) ENCIAM I BROTS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS KCAL 780 PROT 31 HC 54 LIP 48	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS KCAL 721 PROT 42 HC 59 LIP 34	ARRÓS AMB TOMÀQUET PEIX ARREBOSSAT (AMB FARINA D'ARRÓS, S/LLET) AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT SENSE LACTOSA KCAL 590 PROT 18 HC 90 LIP 16

SOPARS

CREMA DE VERDURES OU LÀCTIC (S/LACTOSA)	AMANIDA + QUINOA PROTEÏNA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA + LLEGUM FRUITA DEL TEMPS
---	--	---

Menús elaborats i revisats:
Yaiza Molina
Nº Col: CAT001435

Supervisora: Alicia Roca