



Menú elaborat per:  
**Laia Fernández Mas.** Dietista – Nutricionista ISS

**A** Correspon a les setmanes  
Del 09 al 13 de gener 2017  
Del 30 al 03 de febrer 2017  
Del 20 al 24 de febrer 2017  
Del 13 al 17 de març 2017  
Del 03 al 07 d'abril 2017

**B** Correspon a les setmanes  
Del 16 al 20 de gener 2017  
Del 06 al 10 de febrer 2017  
Del 27 al 03 de març 2017  
Del 20 al 24 de març 2017

**C** Correspon a les setmanes  
Del 23 al 27 de gener 2017  
Del 13 al 17 de febrer 2017  
Del 06 al 10 de març 2017  
Del 27 al 31 de març 2017

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

Al·lèrgens	Menú	Al·lèrgens	Menú	Al·lèrgens	Menú	Al·lèrgens	Menú	Al·lèrgens	Menú
A	PÈSOLS AMB PATATA SALSITXES AMB CEBA FRUITA E Kcal: 761, PROT g: 29, HC g: 64, LIP g: 47 LLENTIES TRUITA DE PERNIL DOLÇ FRUITA CÍTRICA	A	MACARRONS AMB FORMATGE FILET DE LLUÇ AMB RODANXES DE TOMÀQUET FRUITA E Kcal: 776, PROT g: 36, HC g: 65, LIP g: 30 PATATA I MONGETA CUIXA DE POLLASTRE IOGURT	A	1,6,7 CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA MIXTA AMB PATATES FREGIDES IOGURT E Kcal: 693, PROT g: 24, HC g: 67, LIP g: 38 ARRÓS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN FRUITA	A	9,12 PATATES A LA CASSOLA PIT DE POLLASTRE AMB ARRÓS FRUITA E Kcal: 668, PROT g: 38, HC g: 31, LIP g: 27 AMANIDA VARIADA LLOM A LA PLANXA IOGURT	A	9,12 SOPA D'ÀVIA RODÓ DE VEDELLA ROSTIDA DANONINO E Kcal: 827, PROT g: 47, HC g: 67, LIP g: 26 VERDURA SALTEJADA CALAMARS A LA PLANXA FRUITA
B	CREMA DE VERDURES PIT DE POLLASTRE AMB PATATA XIPS FRUITA E Kcal: 700, PROT g: 35, HC g: 60, LIP g: 46 MACARRONS AMB VERDURES PEIX AL FORN IOGURT	A	ARRÓS AMB TOMÀQUET LLOM A LA PLANXA AMB VERDURA NATILLA E Kcal: 789, PROT g: 32, HC g: 104, LIP g: 29 CIGRONS ESTOFATS TRUITA FRANCESA FRUITA	A	7 MONGETA TENDRA AMB PATATA MANDONGUILLES AMB SALSINA DE TOMÀQUET IOGURT E Kcal: 765, PROT g: 30, HC g: 63, LIP g: 47 SOPA DE PASTA BIÈTEC DE VEDELLA FRUITA CÍTRICA	A	1,6,9,12 LLACETS A LA BOLONYESA FILET DE LLUÇ AMB PATATA AL CALIU FRUITA EN ALMÍVAR E Kcal: 780, PROT g: 38, HC g: 94, LIP g: 37 CREMA DE VERDURES LLOM A LA PLANXA IOGURT	A	9,12 LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA FRUITA E Kcal: 748, PROT g: 27, HC g: 82, LIP g: 36 MENESTRA HAMBURGUESA MIXTA IOGURT
C	ARRÓS SALTEJAT TASTET AMB PATATES FREGIDES FRUITA E Kcal: 713, PROT g: 35, HC g: 47, LIP g: 35 MONGETA, PATATA I PASTANAGA PIT DE POLLASTRE IOGURT	A	3 CREMA DE VERDURES VEDELLA AMB SALSINA I PATATA PARISINA FRUITA E Kcal: 782, PROT g: 44, HC g: 59, LIP g: 43 ESPAGUETIS AMB FORMATGE LLUÇ A LA PLANXA IOGURT	A	1,6,7,12 SOPA AMB FIDEUS I PERNIL CUIT ESCALOPA AMB VERDURA IOGURT DELÍCIES E Kcal: 851, PROT g: 44, HC g: 81, LIP g: 36 AMANIDA VERDA TRUITA DE PATATES FRUITA	A	9,12 LLENTIES ESTOFADES CUIXA DE POLLASTRE AMB ARRÓS FRUITA E Kcal: 700, PROT g: 40, HC g: 89, LIP g: 29 CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA MIXTA IOGURT	A	1,4,9,12 MACARRONS AMB TONYINA LLIMANDA AMB AMANIDA FLAM E Kcal: 700, PROT g: 40, HC g: 89, LIP g: 29 PURÉ DE PATATA LLOM A LA PLANXA FRUITA

LLEGGENDA ABREVIATURES: A = Al·lèrgens / V.N. = Valors nutricionals / E = Energia / PROT = Proteïnes / HC = Hidrats de carboni / LIP = Lípids / S.C. = Sopars complementaris



### LLEGGENDA D'AL·LÈRGENS

Gluten	1	Cacauet	5	Api	9
Crustacis	2	Soja	6	Mostassa	10
Ou	3	Llet/lactosa	7	Sèsam	11
Peix	4	Fruits de closca	8	Sulfits	12
				Tramussos	13
				Mol·luscs	14