



## MENU JULIOL BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Empedrat de mongeta blanca</b> <b>Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i olives</b> <b>Fruita</b> Kcal: 549.10 HC: 47.65 Prot: 16.85 Lip: 33.82 <b>(6,3,12)</b> Sopar: <i>Quinoa amb verdures /Rap planxa / Làctic</i>	<b>Mongeta verda amb patata i pastanaga al vapor</b> <b>Hamburguesa de pollastre amb patates fregides.</b> <b>Fruita</b> Kcal: 636.57 HC: 45.65 Prot: 16.28 Lip: 44.38 <b>(1,3,6,7,8,15)</b> Sopar: <i>Arròs integral amb salmó al forn / Làctic</i>	<b>Macarrons integrals amb oli, orenga i formatge</b> <b>Lluç al forn amb samfaina</b> <b>Fruita</b> Kcal: 552.9 HC: 59.59 Prot: 18.04 Lip: 27.20 <b>(1,4)</b> Sopar: <i>Amanida de quinoa amb pernil talladet / Làctic</i>	<b>Arròs tres delícies</b> <b>Llom planxa amb enciam i pastanaga</b> <b>Làctic</b> Kcal: 640.85 HC: 62.21 Prot: 22.03 <b>(3,6,7,9,12,6,15)</b> Lip: 33.8 Sopar: <i>Gaspatxo amb crostons/ truita francesa/ Fruita</i>	<b>Amanida de patata amb cigrons, blat de moro i olives</b> <b>Pollastre forn amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita</b> Kcal: 547 HC: 40.40 Prot: 25.2 Lip: 28 <b>(6,7,12,15)</b> Sopar: <i>minestra de verdures amb patata i tonyina/ Làctic</i>
<b>Espaguets amb tomàquet</b> <b>Verat al forn amb pastanaga crua</b> <b>Fruita</b> Kcal: 546.7 HC: 57.8 Prot: 18 Lip: 27.10 <b>(1,4,12)</b> Sopar: <i>Bròquil al vapor amb patata i ou dur/ Làctic</i>	<b>Crema freda de tomàquet</b> <b>Pernilets de pollastre amb muntanyeta d'arròs</b> <b>Fruita</b> <b>PICNIC EP</b> Kcal: 573.76 HC: 40.93 Prot: 22.05 Lip: 34.88 <b>(1,8,9,15)</b> Sopar: <i>Macarrons integrals amb verdures/ Llenguado/ Làctic</i>	<b>Llenties estofades amb verdures</b> <b>Truita de pernil amb amanida</b> <b>Fruita</b> <b>PICNIC EP i EI</b> Kcal: 573.7 HC: 53.10 Prot: 21.3 Lip: 31.7 <b>(1,3,6,9,7,15)</b> Sopar: <i>Espinacs amb pèsols i patata/ Làctic</i>	<b>Paella de pollastre</b> <b>Mandonguilles vedella amb amanida</b> <b>Làctic</b> Kcal: 612.7 HC: 60.7 Prot: 21.7 Lip: 31.5 <b>(1,3,6,7,9,15)</b> Sopar: <i>Vichyssoise/ Sardines amb amanida/ Fruita</i>	<b>Mongeta verda amb patata</b> <b>Bacallà amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita</b> Kcal: 520.9 HC: 40.63 Prot: 18.8 Lip: 34.8 <b>(4,9,12)</b> Sopar: <i>Amanida caprese / pollastre planxa amb muntanyeta d'arròs / Làctic</i>
<b>Arròs amb tomàquet</b> <b>Medalló de lluç al forn amb amanida</b> <b>Fruita</b> Kcal: 549.2 HC: 63.2 Prot: 15.5 Lip: 26.8 <b>(4,9,12)</b> Sopar: <i>Remenat d'ou amb xampinyons + torrada i amanida / Làctic</i>	<b>Amanida de cigrons amb tomàquet + ceba + pebrot + olives</b> <b>Truita francesa de pernil cuit amb amanida</b> <b>Fruita</b> Kcal: 713.1 HC: 59.5 Prot: 20.4 Lip: 44.5 <b>(1,3,6,7,8,9,12,15)</b> Sopar: <i>Sopa de fideus / salmó forn amb amanida/ Làctic</i>	<b>Amanida variada amb pernil dolç i blat de moro</b> <b>Sípia estofada amb patata</b> <b>Fruita</b> <b>PICNIC EI</b> Kcal: 467.3 HC: 42.6 Prot: 16.9 Lip: 32 <b>(1,4,7,12,15)</b> Sopar: <i>Bròquil saltejat amb gambetes i patata / Làctic</i>	<b>Minestra de verdures amb patata</b> <b>Croquetes de pollastre amb amanida</b> <b>Làctic</b> <b>PICNIC EP</b> Kcal: 525.5 HC: 41.6 Prot: 18.8 Lip: 32.6 <b>(1,3,4,7,9,15)</b> Sopar: <i>Hamburguesa vedella planxa amb amanida i muntanyeta d'arròs/ Fruita</i>	<b>Amanida de pasta amb enciam + pastanaga + blat de moro + pernil dolç</b> <b>Hamburguesa vedella amb patata forn</b> <b>Fruita</b> Kcal: 541.8 HC: 41.1 Prot: 18.16 Lip: 35.9 <b>(1,6,7,12,15)</b> Sopar: <i>Truita de patata i carbassó amb amanida / Làctic</i>
<b>Macarrons integrals al pesto</b> <b>Pollastre al forn amb amanida</b> <b>Fruita</b> Kcal: 671.6 HC: 64.5 Prot: 21.8 Lip: 36.7 <b>(1,7,12,15)</b> Sopar: <i>Verdura al vapor / Llobarro / Làctic</i>	<b>Crema freda de pastanaga</b> <b>Bacallà amb salsa de tomàquet i patata</b> <b>Fruita</b> Kcal: 455.10 HC: 45.10 Prot: 14.9 Lip: 28.2 <b>(4,9,12)</b> Sopar: <i>Amanida de pasta integral amb pernil i ou dur / Làctic</i>	<b>Pèsols amb patata</b> <b>Vedella estofada amb verdures</b> <b>Fruita</b> <b>PICNIC EP</b> Kcal: 492.9 HC: 50.4 Prot: 21.7 Lip: 23.1 <b>(1,6,9,15)</b> Sopar: <i>Vichyssoise/ rap planxa amb amanida / Làctic</i>	<b>Arròs amb carbassó + tomàquet + ceba + porro (plat tebi)</b> <b>Broqueta de pollastre amb enciam</b> <b>Làctic</b> Kcal: 536.7 HC: 61.4 Prot: 22.3 <b>(7,9,15)</b> Lip: 19.6 Sopar: <i>Ensaladilla amb tonyina i olives/ Fruita</i>	<b>Amanida de tomàquet + cogombre + ceba + enciam</b> <b>Truita de patata + pastanaga crua de guarnició</b> <b>Fruita</b> Kcal: 556.3 HC: 28.74 Prot: 18.5 Lip: 36 <b>(3,)</b> Sopar: <i>Pa de pita amb pollastre + pebrot + ceba tallat a tires/ Làctic</i>

## LLEGENDA ALÈRGENS

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2) Crustacis i productes a base de crustacis (3) Ous i productes a base d'ou (4) Peix i productes a base de peix (5) Cacauets i productes a base de cacauets (6) Soja i productes a base de soja (7) Llet i els seus derivats (inclou la lactosa) (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats (9) Api i productes derivats (10) Mostassa i productes derivats (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2 (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

**PICNIC: 1 Barreta de gall d'indi**  
**1 barreta de formatge**



**MENÚ VALORAT I APROVAT PER:**  
 Alimenta't. Institut d'Educació Nutricional SL