



DILLUNS -	DIMARTS -	DIMECRES - 06	DIJOUS - 07	DIVENDRES - 08
		CALORIES 730,1 KCal PROTEÏNES 27,2 gr. LÍPIDS 35,5 gr. HIDRATS 77,7 gr.  PROPOSTA DE SOPAR CREMA DE VERDURES ARRÒS A LA MILANESA FRUITA	CALORIES 697,1 KCal PROTEÏNES 48,0 gr. LÍPIDS 34,3 gr. HIDRATS 55,0 gr.  PROPOSTA DE SOPAR VERDURA AL FORN I PATATES PEIX BLANC A LA PAPILOTTE FRUITA	CALORIES 725,3 KCal PROTEÏNES 51,3 gr. LÍPIDS 23,5 gr. HIDRATS 79,3 gr.  PROPOSTA DE SOPAR AMANIDA AMB FRUITA FRESCA TORRADA AMB TONYINA IOGURT
DILLUNS - 11	DIMARTS - 12	DIMECRES - 13	DIJOUS - 14	DIVENDRES - 15
	CALORIES 628,7 KCal PROTEÏNES 22,4 gr. LÍPIDS 25,5 gr. HIDRATS 80,7 gr.  PROPOSTA DE SOPAR MANIDA CAPRESE PEIX BLANC AMB SAMFAINA IOGURT	CALORIES 660,1 KCal PROTEÏNES 23,2 gr. LÍPIDS 24,9 gr. HIDRATS 88,2 gr.  PROPOSTA DE SOPAR BLEDES AL VAPOR LLOM A LA PLANXA FRUITA	CALORIES 733,7 KCal PROTEÏNES 37,7 gr. LÍPIDS 35,8 gr. HIDRATS 70,5 gr.  PROPOSTA DE SOPAR SOPA DE PASTA HAMBURGUESA VEGETAL FRUITA	CALORIES 725,4 KCal PROTEÏNES 34,8 gr. LÍPIDS 36,3 gr. HIDRATS 66,0 gr.  PROPOSTA DE SOPAR AMANIDA DE QUINOA TRUITA FRANCESA FRUITA
DILLUNS - 18	DIMARTS - 19	DIMECRES - 20	DIJOUS - 21	DIVENDRES - 22
CALORIES 637,3 KCal PROTEÏNES 33,6 gr. LÍPIDS 19,6 gr. HIDRATS 83,9 gr.  PROPOSTA DE SOPAR SOPA D'AU AMB PASTA BROQUETA DE GALL DINDI FRUITA	CALORIES 749,9 KCal PROTEÏNES 37,8 gr. LÍPIDS 38,1 gr. HIDRATS 66,5 gr.  PROPOSTA DE SOPAR CUS-CUS AMB HORTALISSES POLLASTRE AMB PASTANAGA FRUITA	CALORIES 672,8 KCal PROTEÏNES 37,1 gr. LÍPIDS 31,5 gr. HIDRATS 64,9 gr.  PROPOSTA DE SOPAR GRAELLADA DE VERDURES PEIX BLANC AL FORN FRUITA	CALORIES 612,8 KCal PROTEÏNES 15,1 gr. LÍPIDS 19,4 gr. HIDRATS 98,7 gr.  PROPOSTA DE SOPAR AMANIDA AMB FRUITS SECS TRUITA DE PEBROTS IOGURT	CALORIES 631,1 KCal PROTEÏNES 34,0 gr. LÍPIDS 20,4 gr. HIDRATS 76,6 gr.  PROPOSTA DE SOPAR AMANIDA GREGA AMB OLIVES ENTREPÀ VEGETAL I TONYINA FRUITA
DILLUNS - 25	DIMARTS - 26	DIMECRES - 27	DIJOUS - 28	DIVENDRES - 29
CALORIES 707,8 KCal PROTEÏNES 32,6 gr. LÍPIDS 31,5 gr. HIDRATS 77,5 gr.  PROPOSTA DE SOPAR MACARRONS AMB BEIXAMEL LLOM A LA PLANXA I AMANIDA FRUITA	CALORIES 631,9 KCal PROTEÏNES 34,6 gr. LÍPIDS 24,9 gr. HIDRATS 67,6 gr.  PROPOSTA DE SOPAR PÈSOLS I CANSALADA SALTATS TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA FRUITA	CALORIES 635,8 KCal PROTEÏNES 35,0 gr. LÍPIDS 21,7 gr. HIDRATS 78,0 gr.  PROPOSTA DE SOPAR ARRÒS AMB XAMPINYONS PEIX BLAU AL FORN IOGURT	CALORIES 705,0 KCal PROTEÏNES 32,4 gr. LÍPIDS 31,1 gr. HIDRATS 75,5 gr.  PROPOSTA DE SOPAR GRAELLADA DE VERDURES POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	CALORIES 633,3 KCal PROTEÏNES 49,6 gr. LÍPIDS 19,0 gr. HIDRATS 68,1 gr.  PROPOSTA DE SOPAR AMANIDA VERDA PIZZA AL GUST FRUITA

## Benvinguts i benvingudes al curs 23/24!

