



28

ALMUERZO

Coques de dacsa i peça de fruita de temporada

Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada

• Pa integral

• *Pan integral*

• Cargols amb beixamel d'espínacs

• *Caracolas con bechamel de espinacas*

• Truita francesa amb amanida

• *Tortilla francesa con ensalada*

• Fruita

• *Fruta*

Kcal 766

Prot 27

Lip 29

Hc 83

29

ALMUERZO

1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades

1 plátano y 1 puñado de nueces peladas

• Pa

• *Pan*

• Sopa de fideus integrals

• *Sopa de fideos integrales*

• Titot al curri amb daus de carlota

• *Pavo al curry con dados de zanahoria*

• logurt

• *Yogurt*

Kcal 864

Prot 28

Lip 17

Hc 92

30

ALMUERZO

Entrepà de formatge fresc amb oli d'oliva

Bocadillo de queso fresco con aceite de oliva

• Encisam, tomaca, formatge fresc, olives negres

• *Lechuga, tomate, queso fresco, aceitunas negras*

• Creïlles a la riojana

• *Patatas a la riojana*

• Fajita amb verdures i soja texturada

• *Fajita con verduras y soja texturizada*

Kcal 770

Prot 24

Lip 30

Hc 83

CENA

• Llom en salsa de armetlles amb cous cous i verdures / *Lomo en salsa de almendras con cous cous y verduras*

• Fruita / *Fruta*

CENA

• Amanida variada / *Ensalada variada*

• Sandvitx mixt amb creïlles/ *Sandwich mixto con patatas*

• Fruita / *Fruta*

CENA

• Espínacs gratinats / *Espinacas gratinadas*

• Salmó a la planxa / *Salmón a la plancha*

• Fruita / *Fruta*



Conta Labor

