

<p>LUNES/DILLUNS 02 Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC90</p> <p>Ensalada de lechuga y bacon Crema de calabacín con picatostes Crema de calabacín con rostos Albóndigas en salsa con guisantes y arroz Mandonguilles en salsa con pesos i arròs Fruta-Fruita Pan blanco –Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 03 Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana, surimi Garbanzos con verduras Cigrons amb verdures Tortilla francesa con zanahoria baby Trita francesa amb carlota baby Fruta-Fruita Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 04 Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino Macarrones ECO con tomate y york Macarrons ECO amb tomata i pernil dolç Bacalao al horno con cebolla caramelizada Bacallà al forn amb ceba caramelitzada Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 05 Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella grano Arroz meloso de pollo y champiñones Arròs melós de pollastre i xampinyons Jamón braseado con coliflor en tempura Pernil braseado amb floricol en tempura Yogurt-logurt/ Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 06 Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Alubias salteadas con patata y cebolla Fesols saltats amb creïlla i ceba Merluza en salsa de puerros Lluç en salsa amb de porros Fruta-Fruita/Pan integral-Pa integral</p>
<p>LUNES/DILLUNS 09 MEAT FREE MONDAY Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Arroz a la cubana Arròs a la cubana Tosta de hummus casero Tosta de hummus cassolà Fruta-Fruita/ Pan blanco –Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 10 Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73</p> <p>Ensalada de lechuga, aceituna y pepino Crema de legumbres Crema de llegums Palometa al horno con champiñones Palometa al forn amb xampinyons Fruta - Fruita Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 11 Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos Sopa de cocido Sopa d'olla Pollo con mostaza a la miel con patatas gajo Pollastre amb mostassa a la mel amb creïlles Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 12 Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63</p> <p>Ensalada de lechuga y atún Lentejas ECO con chorizo Lentilles ECO amb xoriço Abadejo crujiente casero con pisto de verduras Abadejo cruixent cassolà amb sanfaina de verdures Fruta-Fruita/Pan integral-Pa integral</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 13 Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, surimi Fideua-Fideuà Tortilla con atún con tempura de berenjena Trita amb tonyina amb tempura de albergínia Yogurt-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 16</p> <p>FALLAS</p> <p>FALLES</p>	<p>MARTES/DIMARTS 17</p> <p>FALLAS</p> <p>FALLES</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 18</p> <p>FALLAS</p> <p>FALLES</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 19</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 20 Kcal672 Prot 36 Lip 21 HC 79</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y jamón york Potaje de garbanzos Potatge de cigrons Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas Lluç en salsa de tomata, alfábega i olives Fruta-Fruita Fruta-Fruita/ Pan blanco-Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 23 Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Sopa de verduras con fideos Sopa de verduras amb fideus Hamburguesa completa con patatas fritas Hamburguesa completa amb creïlles fregides Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 24 Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72</p> <p>Ensalada de tomate y queso fresco Crema de calabacín con picatostes Crema de calabacín con rostos Salmón con zanahoria, pimienta y cebolla al papillote Salmó amb carlota, pimentó i ceba al papillote Fruta-Fruita/ Pan integral-Pa integral</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 25 Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y huevo Garbanzos ECO salteados con cebolla y jamón serrano Cigrons ECO saltats amb ceba i pernil serrà Tortilla francesa y dados de calabacín Trita francesa i daus de calabacín Yogurt-logurt Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 26 Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino Tallarines napolitana Tallarins napolitana TOSTA MARINERA GRATINADA TOSTA MARINERA GRATINADA Fruta - Fruita Pan integral-Pa integral</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 27 Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Arroz caldoso con pescado Arròs caldós amb peix Picos de hummus Pics de hummus Fruta-Fruita Pan blanco- Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 30 Kcal629 Prot 29 Lip 24 HC 68</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas Guisadito de sepia-Guisaet de sépia Tortilla con champiñones Trita amb xampinyons Fruta-Fruita/ Pan blanco-Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 31 Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún Fabada asturiana Favada asturiana Pizza de york Pizza de pernil dolç Fruta-Fruita/ Pan integral-Pa integral</p>			<p>CLUB nutrifriends serunion educa</p>