



FES LA
RECEPTA A
CASA!



Recepta de
**ANEM AL
MERCAT!**
del Xef
Sergio Fernández



DILLUNS 06
715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g -HC:96,6g
Amanida variada
Sopa de peix
Truita de creïlles
Fruita de temporada
Pa blanc

Cuscús de verdures
i truita de formatge

DILLUNS 13
612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g -HC:72,5g
Amanida variada
Crema de moniato amb tostons casolans
Pernilets de pollastre en salsa
Fruita de temporada
Pa blanc

Amanida de crudités amb quinoa i regirat de
xampinyons

DILLUNS 20
603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g -HC:62,0g
Amanida variada
Crema de carabasseta
Pit de pollastre arrebossat
Fruita de temporada
Pa blanc

Llom a les fines herbes amb puré de creïlla

DILLUNS 27
620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Amanida variada
Crema de coliflor al curri
Mandonguilles a la jardinera
Fruita de temporada
Pa blanc

Sopa de fideus amb cigrons
Pit de pollastre a la llima

DIMARTS 07
592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g -HC:75,5g
Amanida variada
Llentilles ECO amb verdures
Llenguadina en tempura
Fruita de temporada
Pa blanc

Menestra de verdures i rolets de titot i
formatge amb creïlla rostida

DIMARTS 14
600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g -HC:66,5g
Amanida variada
Arròs rossejat amb cigrons ECO
Lluç al graten amb verdures de temporada
Fruita de temporada
Pa integral

Orada al forn amb creïlla rostida amb pebre
roig i pimentons saltat

DIMARTS 21
603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g -HC:62,0g
Amanida variada
Wok de tallarins amb pollastre i salsa de soja
Varetes de lluç
logurt
Pa blanc

Tosta de esgarraet i regirat de allets tendres

DIMARTS 28
635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g -HC:73,8g
Amanida variada
Arròs amb costra
Pernilet de pollastre a la barbacoa
Fruita de temporada
Pa integral

Bullit de creïlla i verdura
Truita de formatge



DIMECRES 08
652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Amanida variada
Crema temperada de Carlota
Pollastre al ast amb verdures saltades
logurt
Pa integral

Amanida de cigrons - Truita de creïlla

DIMECRES 15
760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Amanida variada
Sopa de peix
Pannini de pernil dolç i formatge
Fruita de temporada
Pa blanc

Pit de pollastre a la planxa amb moniato i
cebollita al forn

DIMECRES 22
665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Amanida variada
Sopa d'olla
Olla completa amb cigrons ECO
Fruita de temporada
Pa integral

Amanida de tomaca amb mozzarella i rotllet
de pernil i formatge

DIMECRES 29
624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
JORNADA EMOJI PARTY
Happy Combo
Aletes i nuggets i creïlles fregides
Cargolar-se de riure
Pasta espiral a la carbonara amb pernil dolç
Sempre dolç
Gelats especials
Hummus amb pics de carlota
Pit de titot amb creïlla rostida



DIMECRES 01

FESTIU

DIMECRES 02
759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g -HC:76,9g
Amanida variada
Creïlles a la bolonyesa vegetal
Sorell amb emulsió de maionesa
Fruita de temporada
Pa blanc

Ensalada de brots
Pollastre en salsa de tomaca amb creïlla
rostida

DIMECRES 03
592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada il·lustrada
Arròs a la cubana
Llonganisses
Fruita de temporada
Pa blanc

Hummus amb pics de carlota
Pimentons farcits amb verdures i ou dur

DIMECRES 04
754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g -HC:76,2g
Amanida variada
Arròs del senyoret
Llonganisses amb verdures de temporada
Fruita de temporada
Pa blanc

Amanida variada
Crudités amb guacamole i hummus

DIMECRES 05
700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
DIA DE LA CELIAQUIA
**Amanida de cigrons amb verdures de
temporada**
Truita francesa
Fruita de temporada
Pa sense gluten
i de carabassa i sépia a la marinera

DIMECRES 06
609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Amanida completa
Arròs negre
Fruita de temporada
Pa blanc

Amanida de crudités i llobarro al forn amb
moniato a rodanxes



DIMECRES 07
759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g -HC:76,9g
Amanida variada
Creïlles a la bolonyesa vegetal
Sorell amb emulsió de maionesa
Fruita de temporada
Pa blanc

Ensalada de brots
Pollastre en salsa de tomaca amb creïlla
rostida

DIMECRES 08
592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada il·lustrada
Arròs a la cubana
Llonganisses
Fruita de temporada
Pa blanc

Hummus amb pics de carlota
Pimentons farcits amb verdures i ou dur

DIMECRES 09
754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g -HC:76,2g
Amanida variada
Arròs del senyoret
Llonganisses amb verdures de temporada
Fruita de temporada
Pa blanc

Amanida variada
Crudités amb guacamole i hummus

DIMECRES 10
667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Amanida completa
Fideus a la cassola
Fruita de temporada
Pa blanc

Menestra de verdures i truita de formatge

