



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8
Amanida verda amb alvocat Llenties estofades amb verdures - Fruita de temporada	Saltat de pèsols amb patata i pastanaga Hamburguesa de tonyina al forn Enciam, olives i cogombre Fruita de temporada	Arròs amb verdures Salmó al forn Enciam, olives i remolatxa Fruita de temporada	Crema de verdures Lluç al forn - Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet Truita a la francesa Enciam, blat de moro i pastanaga logurt desnatat
525 Kcal 49g Prot 9g Lip 68g Hc	570 Kcal 18g Prot 27g Lip 70g Hc	680 Kcal 20g Prot 24g Lip 97g Hc	520 Kcal 19g Prot 11g Lip 88g Hc	546 Kcal 18,7g Prot 22g Lip 65g Hc
DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15
Amanida d'arròs integral Hamburguesa de tonyina al forn - Fruita de temporada	Crema de verdures Truita a la francesa Enciam, olives i cogombre logurt desnatat	Macarrons en salsa de xampinyons Tilàpia al forn Enciam, tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de llenties amb pebrot, pastanaga i olives Truita de patata Niu d'enciams Fruita de temporada	Bròcoli amb patata Mongetes blanques estofades amb verdures - Fruita de temporada
515 Kcal 35g Prot 11g Lip 65g Hc	540 Kcal 20g Prot 17g Lip 78g Hc	635 Kcal 42g Prot 19g Lip 72g Hc	660 Kcal 26g Prot 30g Lip 71g Hc	575 Kcal 28g Prot 21g Lip 66g Hc
DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22
Amanida de pasta Hamburguesa de tonyina al forn Niu d'enciams Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Ous amb beixamel gratinats Enciam, blat de moro i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Lluç al forn Samfaina Fruita de temporada	Cus cús saltejat Amanida de cigrons amb pebrot, tomàquet, ceba i olives - Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Calamars a la romana Enciam, cogombre i pastanaga logurt
610 Kcal 26g Prot 19g Lip 82g Hc	470 Kcal 35g Prot 9g Lip 58g Hc	650 Kcal 36g Prot 21g Lip 79g Hc	560 Kcal 31g Prot 13g Lip 75g Hc	500 Kcal 20g Prot 10g Lip 80g Hc
DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29
	Amanida verda amb tonyina i quinoa Llenties estofades amb verdures - Fruita de temporada	Espirals a la napolitana Hamburguesa de tonyina al forn Enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Amanida de mongetes blanques i tonyina Truita a la francesa Niu d'enciams Fruita de temporada	Amanida russa Fogoner al forn amb tomàquet Enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada
	610 Kcal 33g Prot 23g Lip 70g Hc	520 Kcal 32g Prot 19g Lip 50g Hc	670 Kcal 36g Prot 26g Lip 72g Hc	620 Kcal 29g Prot 16g Lip 85g Hc



**Tots els àpats van acompanyat d'una ració de pa.**

CATASA N.º R.S. (26.08657/CAT). Menú elaborat per Sònia Rosell Ferrer (CAT001844), graduada en Nutrició Humana y Dietètica. Segons el Reglament 1169/2011 d'informació facilitada al consumidor, s'informa sobre al·lèrgenes presents en menús d'al·lèrgies y qualsevol altre informació sobre al·lèrgens en l'etiquetat del producte. CATASA, d'acord al RD 126/2015 subministra menjars específicament adaptats als consumidors amb al·lèrgies i necessitats especials, per qualsevol informació contacti amb nosaltres a les nostres oficines centrals.