

L'enciam és una planta herbàcia anual. Les fulles de color verd intens són les més riques en vitamines i minerals. És un aliment amb baix contingut calòric i font important de B9, imprescindible per al correcte desenvolupament de teixits i la formació de glòbuls vermells, entre altres funcions.

	DIMECRES 1	DI JOUS 2	DIVENDRES 3
	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Sopa d'au	Arròs a la cassola
	Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet amb amanida	Truita de patata amb amanida	Lluç al forn amb carxofes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de maduixa
	Kcal: 812,9 Prot (gr) 26,6 Lip (gr) 52,7 H.C. (gr) 97,5	Kcal: 615,0 Prot (gr) 81,7 Lip (gr) 43,7 H.C. (gr) 88,0	Kcal: 936,8 Prot (gr) 44,9 Lip (gr) 232,0 H.C. (gr) 114,1
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIVENDRES 10
Llenties ecològiques estofades amb verdures	Espaguets a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat	Crema patata, pastanaga, coliflor	Paella marinera (sofregit, sípia, múscols i brou de peix)
Llom de porc arrebossat amb amanida	Abadejo amb verdures	Pernilets de pollastre al forn amb verdures	Ous amb ceba i tomàquet amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de llimona
Kcal: 591,8 Prot (gr) 29,0 Lip (gr) 37,4 H.C. (gr) 74,5	Kcal: 833,0 Prot (gr) 80,5 Lip (gr) 38,8 H.C. (gr) 98,1	Kcal: 698,5 Prot (gr) 54,4 Lip (gr) 20,7 H.C. (gr) 74,6	Kcal: 870,6 Prot (gr) 41,1 Lip (gr) 40,8 H.C. (gr) 122,0
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIVENDRES 17
Arròs amb verdures	Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina)	Patates estofades	Mongetes blanques estofades amb carbassa
Mandonguilles de bacallà amb ceba i salsa tomàquet	Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Fogoner al forn amb amanida	Truita de carbassó i patates amb xampinyons saltats
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal: 4395,8 Prot (gr) 3512,1 Lip (gr) 81,6 H.C. (gr) 543,8	Kcal: 569,0 Prot (gr) 93,6 Lip (gr) 35,1 H.C. (gr) 86,2	Kcal: 565,5 Prot (gr) 40,1 Lip (gr) 25,9 H.C. (gr) 86,0	Kcal: 838,0 Prot (gr) 36,9 Lip (gr) 97,3 H.C. (gr) 107,6
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIVENDRES 24
FESTA	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Fideus a la cassola	Cigrons ecològics cuits amb patates
	Croquetes de bacallà amb amanida	Hamburguesa de verdures a la planxa amb carbassó al forn	Llom a la planxa amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilles de xocolata
	Kcal: 740,3 Prot (gr) 16,4 Lip (gr) 45,8 H.C. (gr) 103,7	Kcal: 833,1 Prot (gr) 28,4 Lip (gr) 68,7 H.C. (gr) 118,7	Kcal: 468,5 Prot (gr) 26,4 Lip (gr) 29,2 H.C. (gr) 65,1
DILLUNS 27	DIMARTS 28		
Crema de carbassó	Llenties amb arròs		
Seitons arrebossats amb amanida	Ous amb beixamel amb amanida		
Fruita de temporada	Fruita de temporada		
Kcal: 540,5 Prot (gr) 9,3 Lip (gr) 43,2 H.C. (gr) 68,7	Kcal: 939,9 Prot (gr) 40,4 Lip (gr) 51,7 H.C. (gr) 115,7		

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.

Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors, natilles, flams i iogurts líquids.

La fruita del mes serà: pera, poma, plàtan, mandarina i taronja. La fruita és de proximitat.

L'oli per amanir és oli d'oliva