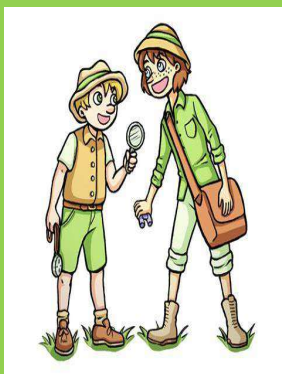




COOK BITES



Les fruites són un dels aliments que més nutrients posseeixen i que més beneficis aporten a l'organisme. Per la seva gran varietat de colors i formes, les fruites resulten un aliment atractiu per a tothom, però no es consumeixen tant com s'hauria.

Juliol 25

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Minestra de verdures al vapor	Espaguettis amb salsa de tomàquet	Amanida d'arròs	Macarrons amb salsa de formatge
	Pollastre rostit a la catalana	Lluç al forn amb amanida	Salsitxes d'au amb sanfaina	Hot dog de gall d'indi
	Kcal 730 Lip. 25 g Prot. 35 g H.C: 78 g	Kcal 740 Lip. 26 g Prot. 35 g H.C: 80 g	Kcal 710 Lip. 27 g Prot. 29 g H.C: 75 g	Kcal 740 Lip. 31 g Prot. 28 g H.C: 79 g
	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i iogurt	Pa i fruita fresca
7	8	9	10	11
Pasta amb salsa carbonara (sense bacó)	Arròs blanc amb tomàquet	Tricolor de verdures	Mongetes blanques saltades	Pizza
Peix blanc amb verdures	Ragu de pollastre amb verdures i patata dau	Mandonguilles amb salsa i timbal d'arròs	Truita de patata amb amanida	Raviolis amb tomàquet a la italiana
Kcal 720 Lip. 30 g Prot. 31 g H.C:77 g	Kcal 730 Lip. 27 g Prot. 34 g H.C: 78 g	Kcal 740 Lip. 26 g Prot. 29 g H.C: 80 g	Kcal 720 Lip. 24 g Prot. 27 g H.C: 77 g	Kcal 750 Lip. 32 g Prot. 26 g H.C. 80 g
Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i iogurt	Pa i fruita fresca
14	15	16	17	18
Empedrat de cigrons	Arròs saltejat amb verdures	Patata gratén	Pasta al pesto	Nachos tex-mex
Botifarra d'au amb patates fregides	Perniets rostits amb albergínia arrebossada	Bacallà amb tomàquet i verdures	Truita francesa amb formatge i amanida	Burritos de carn
Kcal 710 Lip. 24 g Prot. 31 g H.C:75 g	Kcal 730 Lip. 29 g Prot. 29 g H.C: 78 g	Kcal 730 Lip. 29 g Prot. 33 g H.C: 78 g	Kcal 730 Lip.30 g Prot. 28 g H.C: 75 g	Kcal 740 Lip. 31 g Prot. 25 g H.C. 80 g
Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i iogurt	Pa i fruita fresca
21	22	23	24	25
Amanida de patata	Tricolor de verdures	Pasta al pomodoro	Llenties guisades	Arròs tres delícies
Mandonguilles a la jardinera	Pernilets de pollastre amb salsa i cuscús	Truita de carbassó i patata amb amaida	Peix blanc amb verdures al forn i cuscús	Rotllets de primavera al forn amb amanida
Kcal 730 Lip. 26 g Prot. 29 g H.C:80 g	Kcal 720 Lip. 23 g Prot. 30 g H.C: 77 g	Kcal 710 Lip. 26 g Prot. 27 g H.C: 82 g	Kcal 740 Lip. 25 g Prot. 32 g H.C: 80 g	Kcal 740 Lip. 31 g Prot. 28 g H.C. 80 g
Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i iogurt	Pa i fruita fresca
28	29	30	31	
Fideuada casolana amb verdures	Pèsols saltejats amb patates	Amanida de pasta	Amanida russa	
Truita francesa amb amanida	Gall d'indi estofat amb verdures	Lluç amb tomàquet	Pernilets de pollastre al forn amb salsa i amanida	
Kcal 730 Lip. 24 g Prot. 29 g H.C:78 g	Kcal 720 Lip. 25 g Prot. 33 g H.C: 76 g	Kcal 710 Lip. 23 g Prot. 31 g H.C: 77 g	Kcal 720 Lip. 25 g Prot. 29 g H.C: 75 g	
Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i fruita fresca	Pa i iogurt	

La temperatura de sortida és en els plats calents superior a 80°, i en els plats freds inferior a 3°.
Les postres lactis són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.
L'empresa es reserva el dret de canviar qualsevol plat del menú, per un altre similar, en cas de necessitat.



Aliments ecològics



Varietat



Productes de proximitat

