

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6																																																		
<p>Dia de la Mona</p>	<p>Espirals a la napolitana 1</p> <p>Calamars a la romana 1, 3, 4, 7, 14</p> <p>Amanida d'enciam, pastanaga i olives 12</p> <p>Postres làcties 7</p> <p>***</p>	<p>Llenties amb verdures 12</p> <p>Llom a la italiana 7</p> <p>Amanida d'enciam i poma 12</p> <p>Fruita de temporada -</p> <p>***</p>	<p>Sopa de galets 1, 9</p> <p>Lluç amb all i julivert 1, 3, 4</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro 12</p> <p>Fruita de temporada -</p> <p>Pa 1</p>	<p>Crema de carbassó amb rostos 1, 12</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa 6, 12</p> <p>Patates fregides 12</p> <p>Fruita de temporada -</p> <p>Pa 1</p>																																																		
<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>740,24</td><td>80,24</td><td>35,43</td><td>30,84</td><td></td></tr> </table> <p>Verdura Vedella Lacti</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	740,24	80,24	35,43	30,84		<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>747,5</td><td>59,43</td><td>46,22</td><td>36,1</td><td></td></tr> </table> <p>Verdura Au Fruita</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	747,5	59,43	46,22	36,1		<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>696,75</td><td>69,6</td><td>29,28</td><td>33,47</td><td></td></tr> </table> <p>Amanida Ou Lacti</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	696,75	69,6	29,28	33,47		<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>886,15</td><td>94,83</td><td>29,06</td><td>43,4</td><td></td></tr> </table> <p>Especial divendres</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	886,15	94,83	29,06	43,4												
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
740,24	80,24	35,43	30,84																																																			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
747,5	59,43	46,22	36,1																																																			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
696,75	69,6	29,28	33,47																																																			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
886,15	94,83	29,06	43,4																																																			
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13																																																		
<p>Macarrons amb tomàquet i formatge 1, 7</p> <p>Ous remenats amb xampinyons 3</p> <p>Amanida d'enciam i olives 12</p> <p>Postres làcties 7</p> <p>Pa 1</p>	<p>Mongetes blanques amb verdures 12</p> <p>Pollastre al forn amb poma i carbassó 12</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro 12</p> <p>Fruita de temporada -</p> <p>Pa 1</p>	<p>Sopa de pasta 1, 3, 9</p> <p>Salsitxes de porc al forn 6, 12</p> <p>Patates fregides 12</p> <p>Fruita de temporada -</p> <p>Pa 1</p>	<p>Paella mixta 2, 9, 14</p> <p>Croquetes d'au 1, 6, 7, 9</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga 12</p> <p>Fruita de temporada -</p> <p>Pa 1</p>	<p>Mongeta tendra amb patates 12</p> <p>Bacallà al forn amb verdures 4, 12</p> <p>***</p> <p>Fruita de temporada -</p> <p>Pa 1</p>																																																		
<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>871,91</td><td>94,33</td><td>37,81</td><td>38,15</td><td></td></tr> </table> <p>Verdura Vedella Fruita</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	871,91	94,33	37,81	38,15		<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>722,62</td><td>87,77</td><td>39,65</td><td>23,66</td><td></td></tr> </table> <p>Arròs Peix Lacti</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	722,62	87,77	39,65	23,66		<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>735,86</td><td>72,93</td><td>24,57</td><td>38,43</td><td></td></tr> </table> <p>Patata Ou Fruita</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	735,86	72,93	24,57	38,43		<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>1029,43</td><td>136,14</td><td>22,96</td><td>43,67</td><td></td></tr> </table> <p>Crema Xai Lacti</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	1029,43	136,14	22,96	43,67		<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>622,81</td><td>83,27</td><td>30,92</td><td>18,45</td><td></td></tr> </table> <p>Especial divendres</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	622,81	83,27	30,92	18,45	
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
871,91	94,33	37,81	38,15																																																			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
722,62	87,77	39,65	23,66																																																			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
735,86	72,93	24,57	38,43																																																			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
1029,43	136,14	22,96	43,67																																																			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
622,81	83,27	30,92	18,45																																																			
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20																																																		
<p>Llenties amb verdures 12</p> <p>Truita de formatge 3, 7</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga 12</p> <p>Postres làcties 7</p> <p>Pa 1</p>	<p>Coliflor amb patates 12</p> <p>Fricandó de vedella amb xampinyons -</p> <p>***</p> <p>Fruita de temporada -</p> <p>Pa 1</p>	<p>Espaguetis a la bolonyesa 1, 6, 12</p> <p>Lluç amb samfaina 4</p> <p>Amanida d'enciam i olives 12</p> <p>Pinya en el seu suc -</p> <p>Pa 1</p>	<p>Arròs caldós de peix 4, 9, 14</p> <p>Botifarra al forn 6, 12</p> <p>Amanida d'enciam i brots de soja 6, 12</p> <p>Fruita de temporada -</p> <p>Pa 1</p>	<p>Escudella barrejada 1, 9, 12</p> <p>Carn d'olla (verdura, pilota i pollastre) 3, 12</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro 12</p> <p>Fruita de temporada -</p> <p>Pa 1</p>																																																		
<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>856,21</td><td>77,5</td><td>44,19</td><td>41,05</td><td></td></tr> </table> <p>Sopa Peix Fruita</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	856,21	77,5	44,19	41,05		<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>712,39</td><td>76,11</td><td>33,97</td><td>30,23</td><td></td></tr> </table> <p>Arròs Verdura Lacti</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	712,39	76,11	33,97	30,23		<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>740,17</td><td>86,1</td><td>39,79</td><td>26,29</td><td></td></tr> </table> <p>Verdura Au Fruita</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	740,17	86,1	39,79	26,29		<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>784,9</td><td>81,57</td><td>24,34</td><td>40,14</td><td></td></tr> </table> <p>Patata Ou Lacti</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	784,9	81,57	24,34	40,14		<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>780,08</td><td>76,73</td><td>42,15</td><td>33,84</td><td></td></tr> </table> <p>Especial divendres</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	780,08	76,73	42,15	33,84	
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
856,21	77,5	44,19	41,05																																																			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
712,39	76,11	33,97	30,23																																																			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
740,17	86,1	39,79	26,29																																																			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
784,9	81,57	24,34	40,14																																																			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
780,08	76,73	42,15	33,84																																																			
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27																																																		
<p>Tallarines a la crema de xampinyons 1, 7</p> <p>Bunyols de bacallà 1, 4</p> <p>Amanida d'enciam i poma 12</p> <p>Postres làcties 7</p> <p>Pa 1</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet -</p> <p>Pollastre amb salsa de taronja -</p> <p>Amanida d'enciam, pastanaga i olives 12</p> <p>Fruita de temporada -</p> <p>Pa 1</p>	<p>Patates estofades amb sípia 12, 14</p> <p>Lluç amb all i julivert 1, 3, 4</p> <p>Amanida d'enciam i cogombre 12</p> <p>Prèsec en almíbar 8, 12</p> <p>Pa 1</p>	<p>Sopa de pollastre amb pasta 1, 9</p> <p>Estofat de vedella a la jardinera 12</p> <p>Patates fregides 12</p> <p>Fruita de temporada -</p> <p>Pa 1</p>	<p>Mongeta tendra amb patata i pastanaga 12</p> <p>Llom a la italiana 7</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro 12</p> <p>Fruita de temporada -</p> <p>Pa amb tomàquet 1</p>																																																		
<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>982,99</td><td>124,56</td><td>23,83</td><td>43,27</td><td></td></tr> </table> <p>Sopa Porc Fruita</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	982,99	124,56	23,83	43,27		<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>847,78</td><td>106,98</td><td>35,98</td><td>30,66</td><td></td></tr> </table> <p>Verdura Ou Lacti</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	847,78	106,98	35,98	30,66		<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>888,79</td><td>75,87</td><td>40,78</td><td>46,91</td><td></td></tr> </table> <p>Crema Xai Fruita</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	888,79	75,87	40,78	46,91		<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>664,45</td><td>74,86</td><td>29,49</td><td>27,45</td><td></td></tr> </table> <p>Amanida Sandvitx Lacti</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	664,45	74,86	29,49	27,45		<table border="1"> <tr><th>E Kcal</th><th>HC g</th><th>PROT g</th><th>LIP g</th><th>V.N.</th></tr> <tr><td>848,13</td><td>80,57</td><td>39,46</td><td>40,89</td><td></td></tr> </table> <p>Especial divendres</p>	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	848,13	80,57	39,46	40,89	
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
982,99	124,56	23,83	43,27																																																			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
847,78	106,98	35,98	30,66																																																			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
888,79	75,87	40,78	46,91																																																			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
664,45	74,86	29,49	27,45																																																			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.																																																		
848,13	80,57	39,46	40,89																																																			

Dilluns 30 A

FESTIU

Montserrat Garcia i Buxelo
(Cap de Qualitat, Medi Ambient i Dietètica d'ISS)
Núm. de col·legiada C/AT000510

ISS FACILITY SERVICES
C. Jesús Serra Santamans, 7
08174 SANI CUGAT DEL VALLÈS
(Barcelona)

La millor recepta: alimentació sana i exercici físic

