

# Menú octubre

## CEIP ANGELINA ABAD

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida de pasta 3,1,4,10,12, Bacallà gratinat amb all i oli 4,3, Pa 1, Fruita del temps L 30 "Quiche" de carbasseta al forn + fruita K:754,G:20,S:2,H:99,P:38	Ensalada de tomata i cogombre. Potatge de cigrons Truita de carbasseta 3, Pa 1, Fruita del temps M 1 Costelles al forn amb saltat de alls- porros + fruita K:672,G:24,S:2,H:81,P:27	Ensalada de tomata i olives 10,12, Crema d'albergínia Pollastre amb pernil i carlota Pa 1, Fruita del temps X 2 Calamars amb salsa de ceba + creïlles al forn + fruita K:808,G:32,S:6,H:70,P:50	Amanida completa de formatge, ou i olives 3,7, Arròs del senyoret 2,4,14, Pa 1, Iogurt artesà 7, 3 Pimentó gratinat al forn amb farcit vegetal + fruita K:757,G:27,S:5,H:101,P:23	Ensalada de carlota i cogombre Sopa de gallina i cigrons 1,3,6,10, Titot amb poma Pa 1, Fruita del temps V 4 Truita francesa + amanida de tomata + fruita K:725,G:28,S:6,H:64,P:42
Ensalada de carlota i cogombre Llentilles amb arròs 1, Fruita de formatge 3,7, Pa 1, Fruita del temps L 7 Crema de carlota + lluç al forn amb llima + fruita K:707,G:29,S:9,H:70,P:32	Ensalada de tomata i olives 10,12, Espaguetis carbonara vegetal 3,7,1, Gallineta arrebossada 4,1,3, Pa 1, Fruita del temps M 8 Pollastre al forn + bròquil a l'allet + fruita K:991,G:41,S:7,H:108,P:41	Ensalada de tomata i olives 10,12, Crema freda porro i creïlla Vedella amb cuscús 1,6,10, Pa 1, Fruita del temps J 9 Truita d'albergínia i creïlles + fruita K:763,G:19,S:4,H:106,P:33	Ensalada de tomata i cogombre. Sopa de fideus 1,6,10, Peix blau fresc (A) en tempura 4,1, Pa 1, Creïlles al forn Iogurt artesà amb melmelada 7, Crep cassola de formatge i carbasseta + fruita K:815,G:29,S:7,H:85,P:38	
Ensalada de cogombre i ceba Arròs amb tomata Lluç amb salsa verda 4, Pa 1, Fruita del temps L 4 Remenat d'ou amb espàrrecs verds + fruita K:692,G:16,S:3,H:98,P:30	Ensalada de tomata i olives 10,12, Olleta de fesols Ous amb beixamel 3,7,1, Pa 1, Fruita del temps M 15 Xulletes de titot + albergínia arrebossada + fruita K:714,G:26,S:6,H:82,P:28	Ensalada de carlota i lombarda Entrant: Mandonguilles de llegums 1,3, Lasanya bolonyesa vegetal 8,6,1,5,11,2,3,9,10,14,7, Pa 1, Fruita del temps X 16 Sàndvitx integral vegetal amb tonyina + lacti K:831,G:26,S:3,H:115,P:25	Ensalada de tomata i cogombre. Sopa d'au 1,6,10, Pollastre amb llima i llorer Pa 1, Fruita del temps J 17 Sàndvitx integral vegetal amb tonyina + lacti K:814,G:26,S:6,H:92,P:44	Ensalada de carlota i panses 5,6,7,8,12, Bullit valencià Hamburguesa amb samfaina 12, Pa 1, Iogurt d'ovella artesà 7, Fruita del temps V 18 Xips de carlota + fruita K:930,G:34,S:9,H:82,P:36
Ensalada de lombarda i panses 5,6,7,8,12, Macarrons amb ceba i tonyina 3,7,1,6,10,4, Truita de creïlla i carlota 3, Pa 1, Fruita del temps L 21 Truita de carlota + lenguado planxa + fruita K:838,G:30,S:4,H:100,P:36	Ensalada de tomata i cogombre. Llentilles amb carbasseta 1, Lluç gratinat 4,1,6,10, Pa 1, Fruita del temps M 22 Aletes de pollastre amb espècies i mel + verdures planxa + fruita K:638,G:19,S:4,H:76,P:32	Amanida de creïlles i tonyina 3,4, Pollastre amb prunes 5,8, Pa 1, Fruita del temps X 23 Wok de fideus d'arròs amb verdures o gambetes + fruita K:740,G:30,S:6,H:68,P:43	Ensalada de tomata i olives 10,12, Pa amb oli i formatge fresc 1,7, Paella valenciana Pa 1, Fruita del temps J 24 Truita de carbasseta + fruita K:961,G:33,S:8,H:129,P:32	Ensalada de carlota i cogombre Sopa d'estrelletes 1,3,6,10, Maire fresc en tempura 1,4, Pa 1, Xips carlota al forn Iogurt artesà 7, Tortetes de dacsa amb farcit de advocat, pollastre i formatge + fruita K:723,G:27,S:6,H:75,P:40
Ensalada de carlota i cogombre Espaguetis amb tomata i olives 3,7,1, Ous farcits 3,4, Pa 1, Fruita del temps L 28 Quinoa saltejada amb fruits secs + lacti K:875,G:40,S:8,H:93,P:29	Ensalada de tomata i olives 10,12, Crema de carbasseta Coca de verdures gratinada 3,7,1, Pa 1, Fruita del temps M 29 Guisat de verdures amb titot + fruita K:849,G:29,S:4,H:114,P:20	Ensalada de cogombre i panses 5,6,7,8,12, Olleta de cigrons Pit de pollastre amb romesco 12,5,8,11,13,1,6,10, Pa 1, Fruita del temps X 30 Sàndvitx de pa ratllat, flocs de dacsa + amanida + fruita K:775,G:20,S:4,H:96,P:39	Ensalada de tomata i cogombre. Arròs a banda complet 2,4,14,3, Pa 1, Iogurt d'ovella artesà 7, 31 Saltat de bajoquetes amb pernil + ou bullit + fruita K:931,G:28,S:5,H:123,P:35	

Dades nutricionals: K:Valor Energètic kcal, G:Grasas, S:Grasas saturades, H: Hidrats de carboni, P:Proteïnes

K:795,G:27,S:5,H:92,P:34

