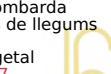
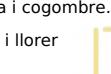
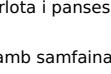
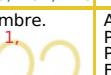
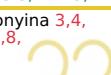
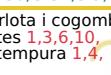
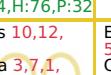
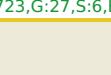


Menú octubre

CEIP ANGELINA ABAD

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dilluns Amanida de pasta 3,1,4,10,12, Bacallà gratinat amb all i oli 4,3, Pa 1, Fruita del temps L  "Quiche" de carabasseta al forn + fruita K:754,G:20,S:2,H:99,P:38	Dimarts Ensalada de tomata i cogombre. Potatge de cígnors Truita de carabasseta 3, Pa 1, Fruita del temps M  Costelles al forn amb saltat de alls-porros + fruita K:672,G:24,S:2,H:81,P:27	Dimecres  Ensalada de tomata i olives 10,12, Crema d'albergínia Pollastre amb pernil i carlota Pa 1, Fruita del temps X Calamars amb salsa de ceba + creïlles al forn + fruita K:808,G:32,S:6,H:70,P:50	Dijous  Amanida completa de formatge, ou i olives 3,7, Arròs del senyoret 2,4,14, Pa 1, iogurt artesà 7, Pimentó gratinat al forn amb farcit vegetal + fruita K:757,G:27,S:5,H:101,P:23	Divendres  Ensalada de carlota i cogembre Sopa de gallina i cígnors 1,3,6,10, Titot amb poma Pa 1, Fruita del temps V  Truita francesa + amanida de tomata + fruita K:725,G:28,S:6,H:64,P:42
Ensalada de carlota i cogembre Llentilles amb arròs 1, Truita de formatge 3,7, Pa 1, Fruita del temps L  Crema de carlota + lliç 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  Pollastre al forn + bròquil a l'allet + fruita K:991,G:41,S:7,H:108,P:41	 Ensalada de cogembre i panses 5,6,7,8,12, Crema freda porro i creïlla Vedella amb cuscús 1,6,10, Pa 1, Fruita del temps J Truita d'albergínia i creïlles + fruita K:763,G:19,S:4,H:106,P:33	 Ensalada de tomata i cogembre. Sopa de fideus 1,6,10, Peix blau fresc (A) en tempura 4,1, Pa 1, Creïlles al forn iogurt artesà amb melmelada 7, Crèp cassola de formatge i carabasseta + fruita K:815,G:29,S:7,H:85,P:38	 Ensalada de cogembre i panses 5,6,7,8,12, Bullit valencià Hamburguesa amb samfaina 12, Pa 1, iogurt d'ovella artesà 7,  K:930,G:34,S:9,H:82,P:36
Ensalada de cogembre i ceba Arròs amb tomata Lliç amb salsa verda 4, Pa 1, Fruita del temps L  Remena't 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  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 K:831,G:26,S:3,H:115,P:25	 Ensalada de tomata i cogambre. Sopa d'aig 1,6,10, Pollastre amb llima i llorer Pa 1, Fruita del temps J Sàndvitx integral vegetal amb tonyina + lleti 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,  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 carlota i carlota 3, Pa 1,  Fruita del temps 12 + lengua plancha + fruita K:838,G:30,S:4,H:100,P:36	Ensalada de tomata i cogambre. Llentilles amb carabasseta 1, Lliç gratinat 4,1,6,10, Pa 1, Fruita del temps M  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  Wok de fideus d'arròs amb verdurés 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 Truita de carabasseta + fruita K:961,G:33,S:8,H:129,P:32	 Ensalada de carlota i cogambre 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 cogambre Espaguetis amb tomata i olives 3,7,1, Ous farcits 3,4, Pa 1, Fruita del temps L  Quinoa saltejada amb fruits secs + lleti K:875,G:40,S:8,H:93,P:29	Ensalada de tomata i olives 10,12, Crema de carabasseta Coca de verdures gratinada 3,7,1, Pa 1, Fruita del temps M  Guisat de verdures amb titot + fruita K:849,G:29,S:4,H:114,P:20	 Ensalada de cogambre i panses 5,6,7,8,12, Olleta de cígnors Pit de pollastre amb romesco 12,5,8,11,13,1,6,10, Pa 1, Fruita del temps X  Saltat de baoquetes amb pernil + ou bullit + fruita K:931,G:28,S:5,H:123,P:35	 Ensalada de tomata i cogambre. Arròs a banda complet 2,4,14,3, Pa 1, iogurt d'ovella artesà 7,  K:795,G:27,S:5,H:92,P:34	

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

