

Menú novembre

CEIP ANGELINA ABAD

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Ensalada de carlota i cogombre Espaguetis amb tomata i olives 3,7,1, Ous farcits 3,4, Pa 1, Fruita del temps L</p> <p>28</p> <p>Quinoa saltejada amb fruits secs + lacti K:856,G:39,S:7,H:94,P:26</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 10,12, Crema de carabasseta Coca de verdures gratinada 3,7,1, Pa 1, Fruita del temps M</p> <p>29</p> <p>Guisat de verdures amb titot + fruita K:891,G:29,S:4,H:124,P:20</p>	<p>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</p> <p>30</p> <p>Pizza margarita cassolana + fruita K:775,G:20,S:4,H:96,P:39</p>	<p>Ensalada de tomata i cogombre. Arròs a banda complet 2,4,14,3, Pa 1, Iogurt d'ovella artesà 7,</p> <p>31</p> <p>Saltat de bajoquetes amb pernil + ou bullit + fruita K:931,G:28,S:5,H:123,P:35</p>	<p>1</p>
<p>Ensalada de lombarda i panses 5,6,7,8,12, Llentilles estofades 1, Fruita de cavalla 3,4, Pa 1, Fruita del temps L Crema de carabassa + tosta de hummus i formatge + fruita K:672,G:27,S:2,H:71,P:31</p> <p>4</p>	<p>Ensalada de carabassa i olives verdes 10,12, Crema de bròquil 1,5,6,7,8,11, Lluc amb llima 4, Pa 1, Fruita del temps M Brotxetes de pollastre + saltat de quinoa amb verdures + fruita K:695,G:18,S:3,H:96,P:28</p> <p>5</p>	<p>Ensalada d'espinaacs i carlota Sopa de fideus 1,6,10, Titot amb samfaina Pa 1, Fruita del temps X</p> <p>6</p> <p>Pizza margarita cassolana + fruita K:743,G:25,S:6,H:75,P:45</p>	<p>Ensalada remolatxa i sèsam 11,12, Espirals bolenyesa vegetal 3,7,8,6,1,5,11,10, Maire fresc en tempura 1,4, Pa 1, Iogurt artesà amb melmelada 7, Pit de pollastre + saltat de xampinyons + fruita K:919,G:30,S:6,H:110,P:36</p> <p>7</p>	<p>Amanida completa de formatge, ou i olives 3,7, Arròs al forn Pa 1, Fruita del temps V</p> <p>8</p> <p>Truita francesa + espàrrecs verds + fruita K:951,G:31,S:8,H:135,P:26</p>
<p>Ensalada de carlota i ceba Macarrons amb crema de xampinyons 3,7,1,6,10, Gallineta arrebossada 4,1,3, Pa 1, Fruita del temps L</p> <p>11</p> <p>Truita de boniato + fruita K:918,G:37,S:6,H:100,P:39</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes 10,12, Potatge de cigrons i espinaacs Truita de creïlles 3, Pa 1, Fruita del temps M Pollastre al forn amb taronja + bròquil saltejat + fruita K:780,G:30,S:2,H:93,P:26</p> <p>12</p>	<p>Ensalada d'espinaacs i panses 5,6,7,8,12, Crema bicolor (carlota i porro) 1,5,6,7,8,11, Pollastre rostit Pa 1, Xips de moniato al forn Fruita del temps X</p> <p>13</p> <p>Pizza margarita cassolana + fruita K:889,G:33,S:7,H:83,P:53</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Hummus amb bastonets de pa 1,6,11, Arròs negre 2,4,14,3, Pa 1, Fruita del temps J</p> <p>14</p> <p>Espinaacs carbonara amb pernil + lacti K:858,G:26,S:3,H:124,P:24</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 10,12, Sopa d'au 1,6,10, Llonganissa amb fesolets 12, Pa 1, Iogurt artesà 7, Fruita del temps W Falafel cassolà amb salsa de iogurt + amanida + fruita K:1049,G:56,S:20,H:70,P:59</p> <p>15</p>
<p>Ensalada de lombarda i carabassa. Arròs amb tomata Truita de carlota i ceba 3, Pa 1, Fruita del temps L</p> <p>18</p> <p>Llobarro al forn + tempra de coliflor + fruita K:781,G:27,S:3,H:102,P:23</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 10,12, Entrant: Mandonguilles de llegums 1,3, Fideuà d'estrelletes amb verdures 1,3,6,10, Pa 1, Fruita del temps M Milletjat d'aïls tendres + fruita K:961,G:30,S:2,H:140,P:24</p> <p>19</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes 10,12, Olleta de fesols Vedella amb cuscús 1,6,10, Pa 1, Fruita del temps X Rodanxes de carabassa al forn amb tonyina i mozzarella + lacti K:727,G:19,S:4,H:90,P:37</p> <p>20</p>	<p>Ensalada de remolatxa i pipes 5,8,11,12,13, Sopa de gallina 1,6,10, Peix blau fresc (A) en tempura 4,1, Pa 1, Trinxat de coliflor Iogurt d'ovella artesà 7, Fruita del temps V</p> <p>21</p> <p>Pizza margarita cassolana + fruita K:864,G:35,S:7,H:85,P:35</p>	<p>Ensalada de carlota i panses 5,6,7,8,12, Crema d'albergínia 1,5,6,7,8,11, Pit de pollastre amb romesco 12,5,8,11,13,1,6,10, Pa 1, Fruita del temps V Vegetal amb ou + fruita K:886,G:21,S:4,H:123,P:38</p> <p>22</p>
<p>Ensalada de carlota i lombarda Espaguetis amb tomata i olives 3,7,1, Lluc gratinat 4,1,6,10, Pa 1, Fruita del temps L</p> <p>25</p> <p>Truita d'espinaacs + fruita K:744,G:23,S:5,H:96,P:33</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 10,12, Llentilles amb espinaacs 1, Coca de verdures 1, Pa 1, Fruita del temps M</p> <p>26</p> <p>Costelles al forn amb espècies i llima + verdures + fruita K:863,G:25,S:2,H:125,P:22</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Sopa de putxero + cigrons amb pilota 1,6,10,9,12, Pa 1, Fruita del temps X</p> <p>27</p> <p>Aladrocs fregits + creïlles al forn + lacti K:746,G:20,S:4,H:97,P:33</p>	<p>Ensalada d'espinaacs i panses 5,6,7,8,12, Ous farcits amb tomata i ametlla 3,8, Arròs del senyoret 2,4,14, Pa 1, Iogurt artesà 7, Crema de coliflor + hamburguesa + fruita K:824,G:32,S:6,H:102,P:29</p> <p>28</p>	<p>Ensalada de carlota i ceba Crema de carabassa i cigrons 1,5,6,7,8,11, Pollastre amb poma Pa 1, Fruita del temps V "Quesadilles" + amanida d'advocat + fruita K:1012,G:33,S:8,H:112,P:56</p> <p>29</p>

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

K:847,G:28,S:5,H:102,P:34

