

Menú setembre

CEIP BERNAT ARTOLA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Ensalada de carlota i panses 5,6,7,8,12, Macarrons bolonyesa vegetal 1,8,6,5,11, Truita francesa 3, Fruita del temps L Tomàquets farcits de tonyina al forn + fruita K:783,G:33,S:5,H:83,P:29	Ensalada de tomata i cogombre. Llentilles amb carabasseta 1, Lluç gratinat 4,1,6,10, Fruita del temps M Aletes de pollastre + tempura de verdures + fruita K:666,G:19,S:4,H:82,P:33	Ensalada de lombarda i ceba Crema d'albergínia Pollastre amb pera Fruita del temps X Ous farcits amb samfaina + làcti K:843,G:36,S:9,H:70,P:52	Ensalada de tomata i olives 10,12, Sopa de gallina 1, Peix blau fresc (A) en tempura 4,1, Creïlles al forn logurt artesà 7, Saltejat de bajoquetes verdes + xulletes de titot + fruita K:776,G:33,S:7,H:77,P:36	Amanida completa de formatge, ou i olives 3,7, Arròs al forn Fruita del temps V Pizza cassolana de carabasseta, tomata i formatge + fruita K:845,G:33,S:8,H:108,P:25
Ensalada de carlota i ceba Arròs amb tomata Gallineta arrebossada 1,4,3, Fruita del temps L Remena't d'ou amb creïlles i carabasseta + fruita K:866,G:34,S:5,H:96,P:31	Ensalada de tomata i olives 10,12, Cigrons amb allioli 3, Coca de verdures 1, Fruita del temps M Llom amb escalivada al forn + fruita K:1066,G:39,S:3,H:136,P:29	Ensalada de cogombre i panses 5,6,7,8,12, Crema de carabasseta Pit de pollastre a l'allet Fruita del temps X Wok de fideus d'arròs amb saltejat de verdures i cacahuet + lacti K:615,G:18,S:3,H:72,P:33	Ensalada de tomata i cogombre. Fideuà 1,3,2,4,14, Ous amb beixamel 3,7,1, Fruita del temps J Albergínies farcides al forn amb bolonyesa vegetal + fruita K:866,G:33,S:7,H:102,P:33	Ensalada de carlota i cogombre Bullit valencià Titot amb samfaina logurt artesà amb melmelada 7, Sàndvitx integral vegetal + fruita K:834,G:34,S:7,H:80,P:35
Ensalada de cogombre i panses 5,6,7,8,12, Llentilles estofades 1, Truita de creïlles i ceba 3, Fruita del temps L Llobarro al forn amb llima amb verdures + fruita K:674,G:28,S:5,H:68,P:27	Ensalada de tomata i olives 10,12, Espaguetis al pesto 1,5,8,11,12,13,3,7, Lluç amb llima 4, Fruita del temps M Crema de carlota + brotxetes de pollastre + fruita K:800,G:26,S:6,H:102,P:35	Amanida rusa 3,4,10,12, Llonganissa amb tomata 12, Fruita del temps X Calamars amb salsa de ceba + creïlles al forn + lacti K:1126,G:64,S:19,H:78,P:53	Ensalada de carlota i lombarda Gaspatxo Paella valenciana Fruita del temps J Amanida freda + croquetes cassolanes d' 'avena i verdures + fruita K:730,G:21,S:3,H:102,P:24	Ensalada de cogombre i poma Sopa de fideus 1, Peix blau (S) fresc en tempura 4,1, Xips carlota al forn logurt d'ovella artesà 7, Truita d'albergínia + fruita K:826,G:33,S:8,H:80,P:37
Amanida de pasta 3,1,4,10,12, Bacallà gratinat amb all i oli 4,3, Fruita del temps L "Quiche" de carabasseta al forn + fruita K:725,G:20,S:2,H:89,P:37	Ensalada de tomata i cogombre. Potatge de cigrons Truita de carabasseta 3, Fruita del temps M K:700,G:24,S:5,H:87,P:28	Ensalada de tomata i olives 10,12, Crema d'albergínia Pollastre amb pernil i carlota Fruita del temps X K:811,G:33,S:6,H:69,P:52	Amanida completa de formatge, ou i olives 3,7, Arròs del senyoret 2,4,14, logurt artesà 7, 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 Fruita del temps V K:756,G:28,S:6,H:74,P:43

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

K:803,G:30,S:6,H:87,P:34

