

Menú gener

CEIP BERNAT ARTOLA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
	Ensalada de carabassa, olives i lombarda 10,12, Espaguetis carbonara vegetal 7,1,3, Truita de tonyina 3,4, Pa 1, Fruita del temps M Crema de bròquil + quesadilles + fruita K:817,G:33,S:4,H:92,P:34	Ensalada de poma i panses 5,6,7,8,12, Potatge de cigrons i espinacs Pollastre amb taronja Pa 1, Fruita del temps X Bacallà al forn amb llima + saltat de xampinyons + fruita K:866,G:32,S:8,H:79,P:54	Ensalada de carabassa i lombarda, Sopa de lletres 1,3,6,10, Peix blau fresc (A) en tempura 4,1, Pa 1, Xips de moniato al forn Fruita del temps J Brotxetes de titot + espàrrecs verds a la planxa + lacti K:730,G:25,S:5,H:82,P:35	Ensalada de taronja i carlota 12, Arròs al forn Pa amb oli i formatge fresc 1,7, Pa 1, logurt d'ovella artesà 7, Remena't amb gambetes + fruita K:1042,G:42,S:14,H:125,P:32
Ensalada de poma, carlota i olives 10,12, Llentilles estofades 1, Lluç amb llima 4, Pa 1, Fruita del temps L Crema de carabassa + pollastre al forn amb salsa d'ametlles + fruita K:589,G:16,S:3,H:73,P:31	Ensalada de lombarda i carabassa, Arròs amb tomata Truita de moniato 3, Pa 1, Fruita del temps M Llobarro al forn + amanida de poma + lacti K:856,G:32,S:3,H:107,P:24	Ensalada de remolatxa i espinacs 12, Crema de coliflor 1,5,6,7,8,11, Titot amb prunes i cuscús 5,8,1,6,10, Pa 1, Fruita del temps X Fingers de verdures cassolanes de bròquil, carlota, creïlles i ou + fruita K:810,G:23,S:4,H:102,P:36	Ensalada de carabassa i olives 10,12, Entrant: Mandonguilles de llegums 1,3, Fideuà 1,3,2,4,14, Pa 1, logurt artesà amb melmelada 7, Fruita del temps W Ous amb xips de boniato + fruita K:1056,G:38,S:4,H:130,P:34	Ensalada d'espinacs i carlota Sopa d'au 1,6,10, Pollastre amb ceba i carlota al curry 7,1,10, Pa 1, Fruita del temps V Milfulles de carabassa amb espinacs gratinats i formatge al forn + lacti K:745,G:23,S:6,H:80,P:46
Ensalada de carlota, lombarda i pera Macarrons bolonyesa vegetal 1,3,6,10,8,5,11,7, Truita de creïlla i carlota 3, Pa 1, Fruita del temps L Calamars amb salsa de ceba + fruita K:818,G:29,S:3,H:104,P:31	Ensalada de carabassa i olives negres Crema de bròquil 1,5,6,7,8,11, Bacallà gratinat amb all i oli 4,3, Pa 1, Fruita del temps M Aletes de pollastre + tempura de verdures + fruita K:693,G:19,S:2,H:87,P:32	Ensalada d'espinacs i carlota Olleta de la Plana Fricandó de llomello 1, Pa 1, Fruita del temps X Lluç al forn amb carxofes + fruita K:899,G:44,S:12,H:80,P:32	Ensalada de lombarda i olives 10,12, Sopa de fideus 1,6,10, Peix blau fresc (A) en tempura 4,1, Pa 1, Creïlles al forn logurt artesà 7, Truita de pernil salat + fruita K:735,G:28,S:7,H:77,P:39	Ensalada de carlota i panses 5,6,7,8,12, Llesca amb hummus de sobrassada 1, Paella amb pollastre i conill Pa 1, Fruita del temps V Fruita del temps V amb advocat, verdures i formatge + fruita K:847,G:24,S:3,H:120,P:29
Ensalada de carabassa, olives i lombarda 10,12, Espirals gratinats 7,1,3,6,10, Gallineta arrebossada 1,3,4, Pa 1, Samfaina d'hivern Fruita del temps L ou a la planxa + fruita K:984,G:41,S:7,H:107,P:39	Ensalada de taronja i carlota 12, Llentilles amb espinacs 1, Coca de verdures gratinada 7,1, Pa 1, Fruita del temps M Xulletes de titot amb saltat d'alls, tendres i puerros + fruita K:808,G:26,S:4,H:106,P:25	Ensalada d'espinacs i panses 5,6,7,8,12, Crema de carabassa 1,5,6,7,8,11, Pollastre rostit amb verdures Pa 1, Fruita del temps X Aladros fregits + creïlles al forn + fruita K:858,G:29,S:6,H:88,P:52	Ensalada de remolatxa i pipes 5,8,11,12,13, Ous farcits amb tomata i ametlla 8,3, Arròs amb galeres i carxofes 2,4,14, Pa 1, Fruita del temps J Costelles al forn + wok de verdures + fruita K:774,G:26,S:4,H:99,P:29	Ensalada de lombarda i olives 10,12, Sopa de putxero + cigrons amb pilota 1,6,10, Pa 1, logurt d'ovella artesà 7, Fruita del temps W Pizza cassolana amb xampinyons, olives i formatge + fruita K:782,G:24,S:6,H:92,P:34

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

K:826,G:29,S:5,H:96,P:35

