



Menu octubre IES MAESTRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
<p>Ensalada de carlota i ceba Espirals amb formatge i tomata 7,1,3, Truita francesa 3, Fruita del temps L</p> <p>3</p> <p>Peix al forn amb amanida + fruita K:909,G:35,S:7,H:112,P:33</p>	<p>Amanida de tomata i olives 12,13, Cigrons amb alloli 3, Luç amb salsa verda 4, Fruita del temps M</p> <p>4</p> <p>Bròcoli a l'ailet + brotxeta de titot + lacti K:718,G:23,S:3,H:81,P:36</p>	<p>Ensalada de cogombre i remolatxa Crema d'albergínia Pollastre rostit Fruita del temps X</p> <p>5</p> <p>Sopa + llonganisses + fruita K:883,G:39,S:10,H:65,P:62</p>	<p>Ensalada de pipes i rave. 5,8,12,13, Arròs amb tomata Peix blau (S) fresc en tempura 4,1, Fruita del temps J</p> <p>6</p> <p>Coques dacsa amb farcit vegetal + fruita K:843,G:29,S:5,H:112,P:26</p>
<p>Ensalada de remolatxa i ceba tendra Crema de carlota Bacallà al forn amb creïlles 4, Fruita del temps L</p> <p>10</p> <p>Albergínies farcides bolonyesa vegetal + lacti K:605,G:9,S:1,H:90,P:30</p>	<p>Ensalada de lombarda i panses 5,8, Coca d'escalivada 1, Fideuà de verdures i bolets 1,3,12, Fruita del temps M</p> <p>11</p> <p>Pollastre amb verdures al forn + fruita K:1131,G:39,S:4,H:156,P:26</p>	<p>FESTIU</p>	
<p>Ensalada de cogombre i ceba Espaguetis carbonara vegetal 7,1,3,6,10, Truita de cavalla 3,4, Fruita del temps L</p> <p>17</p> <p>Xulles de titot amb verdures + lacti K:939,G:37,S:8,H:109,P:39</p>	<p>Ensalada de poma i panses 5,8, Fesols amb arròs i nap Gallineta arrebossada 1,4,3, Fruita del temps M</p> <p>18</p> <p>Creps farcits verdures + formatge + fruita K:853,G:31,S:4,H:94,P:35</p>	<p>Ensalada de pipes i rave. 5,8,12,13, Puré de carabasseta Pollastre a l'ailet Fruita del temps X</p> <p>19</p> <p>Remenat de xampinyons + fruita K:826,G:37,S:9,H:65,P:51</p>	<p>Ensalada de tomata i ceba Pa amb oli i formatge fresc Arròs del senyoret 2,4,14, Iogurt artesà granel 7, Fruita del temps W</p> <p>20</p> <p>Coca casolana amb verdures + fruita K:749,G:29,S:9,H:73,P:37</p>
<p>Ensalada de cogombre i panses 5,8, Macarrons amb ceba i tonyina 1,3,6,10,4, Truita/ Remenat amb xampinyons 3, Fruita del temps L</p> <p>24</p> <p>Sopa d'arròs + pollastre + fruita K:907,G:33,S:5,H:112,P:35</p>	<p>Ensalada de tomata, pipes i panses 5,8,12,13, Potatge de cigrons Bunyols de bacallà 4,1,3, Fruita del temps M</p> <p>25</p> <p>Carabasseta farcida + lacti K:895,G:39,S:3,H:87,P:35</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes 12,13, Crema de porro Llonganissa amb fesolets 12, Fruita del temps X.</p> <p>26</p> <p>Calamar amb salsa de ceba + fruita K:1066,G:56,S:19,H:77,P:54</p>	<p>Ensalada de poma i brull 7, Musclos al vapor 14, Paella valenciana Fruita del temps J</p> <p>27</p> <p>Truita de carabasseta i ceba + lacti K:776,G:21,S:3,H:108,P:35</p>
<p>31</p>	<p>1</p>	<p>Ensalada de carlota i lombarda Potatge fesols i carabassa Truita de creïlles i ceba 3, Fruita del temps X</p> <p>2</p> <p>K:779,G:35,S:6,H:76,P:29</p>	<p>Ensalada de remolatxa i olives 12,13, Mandonguilles d'abadejo 3,4, Arròs al forn 8, Fruita del temps J</p> <p>3</p> <p>K:900,G:36,S:9,H:83,P:53</p>

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

