

Menu novembre

IES MAESTRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
	31 Festiu		
		2 Ensalada de carlota i lombarda Crema de porro i fenoll Truita de creïlles i ceba 3, Fruita del temps X	3 Ensalada de magrana i carabassa Amanida de tomata, tonyina i ou dur 4,3,12,13, Arròs al forn 8, Fruita del temps J
		Sopa amb fideus+ brotxeta titot amb verdures+ fruita K:851,G:30,S:5,H:114,P:25	Orada amb saltat de verduretes+ fruita K:941,G:39,S:10,H:75,P:57
7 Ensalada d'olives i carlota 12,13, Lentilles amb arròs Lluç amb all i pebre 4, Fruita del temps L	8 Ensalada d'espinaçs i panses 5,8, Macarrons amb tomata i orenga 1, Truita de farinetes 1, Fruita del temps M	9 Ensalada de poma i carlota Sopa de putxero + cigrons amb pilota 1,6,9,12, Fruita del temps X	10 Ensalada de pipes i rave. 5,8,12,13, Ou farcit amb tomata i tonyina 4,3, Paella de magre i coliflor Fruita del temps W Iogurt artesà 7,
Pollastre al forn amb puré carabassa + fruita K:662,G:18,S:3,H:84,P:32	Crema d'espinaçs + maira arrebossada + làctic K:864,G:19,S:2,H:140,P:26	Ous al plat amb panadera de creïlla i ceba +fruita K:872,G:21,S:4,H:126,P:35	Quiche de verduretes amb daus de pernil + fruita K:756,G:32,S:10,H:81,P:28
14 Ensalada amb panses i ceba 5,8, Espaguetis carbonara vegetal 7,1, Truita de cavalla 3,4, Fruita del temps L	15 Ensalada de ceba i remolatxa Crema de carabassa i sèsam torrat 11, Gallineta arrebossada 1,4,3, Fruita del temps M	16 Ensalada de nap i poma Cigrons amb cardets Hamburguesa amb saltat de pèsols 12, Fruita del temps X	17 Ensalada d'espinaçs i panses 5,8, Pa amb oli i formatge fresc 1,7, Arròs amb bacallà i fesols 4, Fruita del temps J
Bullit amb carabassa + xulles de titot +fruita K:893,G:36,S:7,H:102,P:37	Fideus d'arròs amb verdura i truita + iogurt amb mangrana K:766,G:31,S:4,H:80,P:29	Bruixa a la taronja + bastones de moniato +fruita K:948,G:24,S:6,H:110,P:42	Pita integral de falafel amb amanida + fruita K:817,G:22,S:7,H:121,P:25
21 Ensalada de carlota i panses 5,8, Mandonguilles de llegums 1,3, Fideuà de verduretes i bolets 1,3, Fruita del temps L	22 Ensalada de magrana i carlota Purè de coliflor Lluç gratinat 4,1,6,11, Fruita del temps M	23 Ensalada de espinaçs i panses 5,8, Lentilles estofades Truita de carlota i ceba 3, Fruita del temps X	24 Ensalada de taronja i ceba Musclos amb llima i llorer Pollastre amb arròs Fruita del temps J Iogurt artesà 7,
Cuixa de pollastre amb salsa d'ametlla + fruita K:907,G:29,S:2,H:129,P:24	Pizza casera amb mozzarella, tomata seca i pesto de ruca + fruita K:593,G:15,S:3,H:78,P:28	Crema de xirivia + llorell adobat + làctic K:793,G:27,S:5,H:100,P:28	Remenat de carabassa amb pipes torrades + fruita K:847,G:34,S:12,H:83,P:42
28 Ensalada d'olives i carlota 12,13, Macarrons amb crema de xampinyons 7,1, Bacallà al forn amb all i oli 4,3, Fruita del temps L	29 Ensalada de poma i olives verdes 12,13, Oleta de la Plana Coca de verduretes 1, Fruita del temps M	30 Ensalada de taronja i carlota Crema de brècol Vedella amb cuscús 1, Fruita del temps X	1 Ensalada de poma i olives verdes 12,13, Sopa de vedella 1, Peix blau (S) fresc al forn 4, Creïlles al forn Fruita del temps W Iogurt d'ovella artesà 7,
Purè de porro + Saltat de titot amb verdura + fruita K:897,G:29,S:5,H:111,P:41	Allipebre de llobarro + fruita K:929,G:29,S:2,H:125,P:25	Truita d'espinaçs + formatge tendre +fruita K:891,G:20,S:4,H:130,P:40	K:734,G:24,S:6,H:81,P:33

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

