

Menu de desembre

IES MAESTRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
<p>Ensalada d'olives i carlota 12,13, Macarrons amb crema de xampinyons 12,7,1, Bacallà al forn amb all i oli 4,3, Fruita del temps L</p> <p>Purè de porro + Saltat de titot amb verdura + fruita</p> <p>K:899,G:29,S:5,H:111,P:41</p> <p>28</p>	<p>Ensalada de poma i olives verdes 12,13, Ollela de la Plana Coca de verdures 1, Fruita del temps M</p> <p>Allipebre de llobarro + fruita</p> <p>K:931,G:29,S:2,H:125,P:25</p> <p>29</p>	<p>Ensalada de taronja i carlota Crema de brècol Vedella amb cuscús 1, Fruita del temps X</p> <p>Truita d'espínacs + formatge tendre +fruita</p> <p>K:893,G:20,S:4,H:130,P:40</p> <p>30</p>	<p>Ensalada de poma i olives verdes 12,13, Sopa de fideus 1, Peix blau (S) fresc al forn 4, Creïlles al forn Fruita del temps W logurt d'ovella artesà 7.</p> <p>K:766,G:26,S:7,H:80,P:37</p> <p>1</p>
<p>Ensalada amb panses i ceba 5,8, Lentilles amb arròs All i pebre d'abadejo 4, Fruita del temps L</p> <p>K:586,G:13,S:1,H:76,P:32</p> <p>5</p>	<p>Festiu</p> <p>6</p>	<p>Festiu</p> <p>7</p>	<p>Festiu</p> <p>8</p>
<p>Ensalada de taronja i ceba Macarrons amb salsa de carabassa 1, Truita de carlota i ceba 3, Fruita del temps L</p> <p>K:798,G:28,S:5,H:103,P:26</p> <p>12</p>	<p>Ensalada d'espínacs i panses 5,8, Purè de colíflor Bunyols de bacallà amb mel 1,4, Fruita del temps M</p> <p>K:840,G:38,S:3,H:82,P:33</p> <p>13</p>	<p>Ensalada remolatxa i sèsam 11, Potatge de fesols Pollastre a l'allet Fruita del temps X</p> <p>K:1014,G:37,S:9,H:100,P:58</p> <p>14</p>	<p>Ensalada de lombarda i panses 5,8, Pa amb oli i formatge fresc 1,7, Arròs al forn 8, Fruita del temps J</p> <p>K:966,G:38,S:12,H:123,P:30</p> <p>15</p>
<p>Ensalada de carabassa i olives verdes 12,13, Lentilles estofades Truita de porro i creïlles 3, Fruita del temps L</p> <p>K:777,G:34,S:5,H:80,P:27</p> <p>19</p>	<p>Ensalada d'espínacs i panses 5,8, Sopa de ceba i formatge 1,3,7, Gallineta arrebossada 1,4,3, Fruita del temps M</p> <p>K:872,G:31,S:6,H:101,P:36</p> <p>20</p>	<p>Picaeta (olives i papes) 2,4,8,7,12, Ensalada de taronja i carlota Paella de Nadal amb pilota 1,6,9,12, Gelats 3,6,7,8, Torró de xocolata 1,3,6,7,8,11.</p> <p>K:897,G:17,S:3,H:147,P:25</p> <p>21</p>	<p>Esmorzar</p> <p>22</p> <p>K:862,G:30,S:7,H:123,P:21</p>
26	27	28	29

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

