

Menu abril

IES MAESTRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Llentilles estofades 1, Truita de carlota i ceba 3, Fruita del temps L</p> <p>Pastís de creïlles amb bolonyesa vegetal + fruita K:777,G:26,S:5,H:94,P:28</p> <p>3</p>	<p>Ensalada de ceba i remolatxa Llesca amb hummus de sobrassada 1, Arròs al forn 8, Fruita del temps X</p> <p>Brotxetes de pollastre + xips de boniato + fruita K:851,G:28,S:5,H:106,P:37</p> <p>4</p>	<p>Esmorzar</p>	<p>Pasqués 6</p>
<p>Pasqués 10</p>	<p>Pasqués 11</p>	<p>Pasqués 12</p>	<p>Pasqués 13</p>
<p>Pasqués 17</p> <p>Ensalada de carlota i ceba Arròs amb tomata Entrant: Mandonguilles d'abadejo 3,4, Fruita del temps M</p> <p>Coliflor amb trossets de pollastre i beixamel al forn + fruita K:733,G:15,S:2,H:126,P:15</p> <p>24</p>	<p>Ensalada de carlota i lombarda Llentilles amb espinacs 1, Lluç al forn amb romesco 4,5,8,12,13, Fruita del temps M</p> <p>Rotlet de pernil dolç farcit amb bròquil i mozzarella al forn + fruita K:603,G:16,S:3,H:73,P:31</p> <p>25</p>	<p>Ensalada de poma i pances 5,8, Potatge de cígrons Ous farcits 3,4, Fruita del temps X</p> <p>Lluç al forn + amanida de freses + lacti K:734,G:32,S:5,H:75,P:26</p> <p>19</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes Espirals gratinats 7,1,3, Aladrocs fregits 4,1, Fruita del temps J logurt artesà 7,</p> <p>Crema de carlota + hamburguesa de llentilles i arròs + fruita K:886,G:32,S:8,H:99,P:44</p> <p>20</p>
<p>Ensalada de lombarda i olives verdes 12,13, Macarrons amb ceba i tonyina 1,4, Truita de creïlles 3, Fruita del temps L</p> <p>Bacallà al forn + tempura de verdures + fruita K:984,G:34,S:5,H:126,P:36</p> <p>21</p>	<p>Ensalada de carabassa i olives verdes 12,13, Crema de carlota i fesols Coca de verdures 1, Fruita del temps X</p> <p>Pollastre al forn amb ceba i tomata seca + fruita K:906,G:29,S:2,H:118,P:23</p> <p>26</p>	<p>Ensalada de carlota i ceba Entrant: Mandonguilles de llegums 1,3, Arròs del senyoret 14,2,4, logurt d'ovella artesà 7, Fruita del temps W Remena't d'ou amb saltejat de faves + lacti K:768,G:21,S:4,H:95,P:41</p> <p>27</p>	

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



Gluten



Crustacis



Ous



Peix



Cacauets



Soja



Lacti



Frutes/crosca



Api



Mostassa



Sèsam



Sulfits



Tramussos



Molluscos