

Menú novembre

IES MAESTRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
<p>Ensalada de lombarda i panses 5,8, Macarrons amb ceba i tonyina 1,4, Truita de formatge 3,7, Fruita del temps L</p> <p>Hamburguesa de llegums + xips de moniato + fruita</p> <p>K:893,G:35,S:9,H:101,P:39</p>	<p>Ensalada de remolatxa i espinacs 12, Crema de carabassa Bacallà gratinat 4,3,5,6,7,8,10,12, Fruita del temps M</p> <p>Boletes d'espínacs i pollastre amb salsa tzatiki + fruita</p> <p>K:632,G:18,S:2,H:79,P:30</p>	<p>FESTIU</p>	<p>Amanida completa amb tonyina i olives 4, Arròs del senyoret 2,4,14, Fruita del temps J</p> <p>"Quiche" de verdures al forn + lacti</p> <p>K:834,G:23,S:2,H:129,P:19</p>
<p>Ensalada de carlota i lombarda Espaguetis al pesto roig 1,5,8,11,12,13,7, Gallineta arrebossada 1,4,3, Fruita del temps L</p> <p>Crema de porros + pit de pollastre + fruita</p> <p>K:955,G:41,S:7,H:103,P:36</p>	<p>Ensalada de carabassa i olives verdes Llenties amb espinacs 1, Truita/ Remenat amb xampinyons 3, Fruita del temps M</p> <p>Pizza cassolana margarita + fruita</p> <p>K:711,G:32,S:5,H:70,P:28</p>	<p>Ensalada d'espínacs i panses 5,8, Sopa d'au 1, Peix blau fresc al forn (C) 4, Creïlles al forn Fruita del temps X</p> <p>Lluç al forn amb salsa d'atmella i verdures + fruita</p> <p>K:760,G:21,S:4,H:96,P:37</p>	<p>Ensalada de poma i carlota Pa amb oli i formatge fresc 1,7 Paella valenciana Fruita del temps V</p> <p>Amanida + truita francesa + fruita</p> <p>K:834,G:33,S:8,H:78,P:41</p>
<p>Ensalada de ceba i remolatxa Arròs amb tomata Lluç amb all i pebre 4, Fruita del temps L</p> <p>Truita d'espínacs + fruita</p> <p>K:775,G:20,S:4,H:111,P:29</p>	<p>Ensalada de carlota i ceba Potatge fesols i carabassa Coca de verdures 1, Fruita del temps M</p> <p>Pollastre al forn + espàrrecs verds planxa + fruita</p> <p>K:911,G:30,S:3,H:119,P:25</p>	<p>Ensalada de carabassa i olives verdes Sopa de peix 2,4,14,1, Pollastre amb poma Fruita del temps X</p> <p>Calamars amb salsa de ceba + creïlles al forn + lacti</p> <p>K:873,G:33,S:8,H:78,P:57</p>	<p>Ensalada de carlota i lombarda Fideuà d'estrelletes 2,4,14,1,3,6,10, Ous amb beixamel 3,7,1, Fruita del temps J</p> <p>Saltejat de bajoquetes + mandonguilles de bacallà + fruita</p> <p>K:967,G:35,S:7,H:121,P:34</p>
<p>Ensalada de carlota i ceba Macarrons bolonyesa vegetal 1,8,6,5,11, Bacallà al forn 4, Fruita del temps L</p> <p>Crema de bròquil + brotxetes de pollastre + fruita</p> <p>K:740,G:13,S:1,H:109,P:38</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes Olleta de cigrons Truita de moniato 3, Fruita del temps M</p> <p>Xulletes de titot + saltejat d'alls tendres i xampinyons + fruita</p> <p>K:751,G:32,S:5,H:79,P:27</p>	<p>Ensalada de nap i poma Sopa de fideus 1, Pit de pollastre amb romesco 12,5,8,11,13,1,6,10, Fruita del temps X</p> <p>Guisat de lluç amb verdures + fruita</p> <p>K:765,G:20,S:4,H:92,P:40</p>	<p>Ensalada d'espínacs i carlota Llesca amb hummus de sobressada Arròs al forn 8, logurt artesà amb melmelada 4,1,7, Tortetes de dacsa amb farcit vegetal i advocat + fruita</p> <p>K:819,G:29,S:7,H:85,P:38</p>
<p>Ensalada de lombarda i olives verdes Llenties estofades 1, Truita de creïlla i carlota 3, Fruita del temps L</p> <p>Sèpia amb xampinyons amb salsa verda + fruita</p> <p>K:752,G:33,S:5,H:78,P:27</p>	<p>Ensalada de carabassa i nap Entrant: Mandonguilles de llegums 1,3, Fideuà de verdures i bolets 1,3, Fruita del temps M</p> <p>Pollastre amb salsa de taronja + tempura de coliflor + fruita</p> <p>K:889,G:28,S:2,H:124,P:25</p>	<p>Ensalada de carlota i ceba Fesols amb taurons 1,3,6,10, Llonganissa amb tomata 12, Fruita del temps X</p> <p>Remenat d'espàrrecs + amanida + fruita</p> <p>K:1120,G:54,S:19,H:87,P:57</p>	<p>Ensalada de poma i carlota Arròs a banda complet 2,4,14,3,5,6,7,8,10,12, Fruita del temps J</p> <p>Crema de carabassa + quesadilles + fruita</p> <p>K:931,G:25,S:3,H:139,P:33</p>

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