

Menú març

Ies Maestrat

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous																
<p>Ensalada amb panses i ceba 5,8, Llenties amb arròs 1, Trita de formatge 3,7, Fruita del temps L</p> <p>26</p> <p>Aletes de pollastre amb espàrrecs verd a la planxa + fruita K:722,G:28,S:8,H:77,P:31</p>	<p>Ensalada de carlota i lombarda Crema d'espínacs Lasanya bolonyesa vegetal 8,6,1,5,11,2,3,9,10,14,7, Fruita del temps M</p> <p>27</p> <p>Costelles al forn + wok de verdures + fruita K:853,G:16,S:3,H:141,P:22</p>	<p>Ensalada de remolatxa i olives Sopa d'au 1, Pollastre a l'allet Fruita del temps X</p> <p>28</p> <p>Lluç al forn amb daus de monito + fruita K:894,G:40,S:9,H:66,P:61</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Arròs amb fesols i naps Bunyols de bacallà amb mel 1,4, logurt artesà 7,</p> <p>29</p> <p>Fingers de verdures al forn amb bròquil, carlota, creïlles i ou + fruita K:982,G:46,S:7,H:82,P:57</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes Arròs amb tomata Mandonguilles d'abadejo 3,4, Fruita del temps L</p> <p>4</p> <p>Carxofes farcides amb creïlles i formatge + fruita K:745,G:17,S:2,H:125,P:15</p>	<p>Ensalada d'espínacs i carlota Potatge de cigrons Coca de verdures gratinada 3,7,1, Fruita del temps M</p> <p>5</p> <p>Remena't d'ou amb gambetes + fruita K:1015,G:30,S:4,H:144,P:28</p>	<p>Ensalada de remolatxa i pipes 5,8,11,12,13, Sopa de peix 2,4,14,1 Hamburguesa amb tomata 12, Fruita del temps X</p> <p>6</p> <p>Llobarro al forn amb salsa verda + amanida de poma + lacti K:740,G:23,S:6,H:71,P:33</p>	<p>Ensalada de carlota i panses 5,8, Ous amb beixamel 3,7,1, Fideuà d'estrelletes 2,4,14,1,3,6 logurt d'ovella artesà 7,</p> <p>7</p> <p>Xulletes de titot + xips de boniato + fruita K:720,G:19,S:5,H:86,P:35</p>	<p>Ensalada amb panses i ceba 5,8, Macarrons carbonara vegetal 3,7,1, Trita francesa 3, Fruita del temps L</p> <p>11</p> <p>Colliflor amb taquets de pernil al forn gratinats amb beixamel + fruita K:867,G:36,S:7,H:101,P:30</p>	<p>Ensalada de poma i remolatxa Llenties amb espínacs 1, Gallineta gratinada 1,6,10,4, Fruita del temps M</p> <p>12</p> <p>Llom amb salsa de xampinyons amb nata + fruita K:670,G:11,S:2,H:97,P:34</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Sopa de gallina Estofat de titot amb fesolets Fruita del temps X</p> <p>13</p> <p>Lluç al forn amb llima + espàrrecs verds a la planxa + fruita K:675,G:18,S:3,H:78,P:37</p>	<p>Ensalada amb olives i carlota Llesca amb hummus de sobrossada 1, Paella de pollastre i carxofes logurt artesà 7, Fruita del temps J</p> <p>14</p> <p>Pollastre al forn amb ceba i tomàquet sec + fruita K:890,G:31,S:6,H:101,P:47</p>	<p>Festiu 18</p>	<p>Festiu 19</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes Espirals gratinats 3,7,1,6,10, Trita de tonyina 3,4, Fruita del temps X</p> <p>20</p> <p>Calamars amb salsa de ceba + fruita K:835,G:32,S:7,H:96,P:35</p>	<p>Ensalada d'espínacs i panses 5,8, Pa amb oli i formatge fresc 1,7, Arròs del senyoret 2,4,14, logurt artesà amb melmelada 7, Fruita del temps J</p> <p>21</p> <p>Coquetes de dacsa amb farcit vegetal + lacti K:797,G:20,S:4,H:97,P:42</p>	<p>Ensalada de carlota i nap Espaguetis amb tomata i olives 1, Lluç gratinat 4,1,6,10, Fruita del temps L</p> <p>25</p> <p>Brotxetes de pollastre + palets de carlota a la planxa + fruita K:757,G:22,S:4,H:102,P:32</p>	<p>Ensalada de carabassa i olives verdes Llenties estofades 1, Trita d'espínacs 3, Fruita del temps M</p> <p>26</p> <p>Rotllet de pernil dolç amb bròquil i mozzarella + fruita K:783,G:28,S:5,H:95,P:28</p>	<p>Ensalada de lombarda i ceba Crema de porro Lasanya bolonyesa vegetal 8,6,1,5,11,2,3,9,10,14,7, Fruita del temps X</p> <p>27</p> <p>Bacallà al forn + tempura de verdures + fruita K:731,G:17,S:3,H:111,P:22</p>	<p>Pasqües 28</p>
<p>Ensalada de lombarda i olives verdes Arròs amb tomata Mandonguilles d'abadejo 3,4, Fruita del temps L</p> <p>4</p> <p>Carxofes farcides amb creïlles i formatge + fruita K:745,G:17,S:2,H:125,P:15</p>	<p>Ensalada d'espínacs i carlota Potatge de cigrons Coca de verdures gratinada 3,7,1, Fruita del temps M</p> <p>5</p> <p>Remena't d'ou amb gambetes + fruita K:1015,G:30,S:4,H:144,P:28</p>	<p>Ensalada de remolatxa i pipes 5,8,11,12,13, Sopa de peix 2,4,14,1 Hamburguesa amb tomata 12, Fruita del temps X</p> <p>6</p> <p>Llobarro al forn amb salsa verda + amanida de poma + lacti K:740,G:23,S:6,H:71,P:33</p>	<p>Ensalada de carlota i panses 5,8, Ous amb beixamel 3,7,1, Fideuà d'estrelletes 2,4,14,1,3,6 logurt d'ovella artesà 7,</p> <p>7</p> <p>Xulletes de titot + xips de boniato + fruita K:720,G:19,S:5,H:86,P:35</p>	<p>Ensalada amb panses i ceba 5,8, Macarrons carbonara vegetal 3,7,1, Trita francesa 3, Fruita del temps L</p> <p>11</p> <p>Colliflor amb taquets de pernil al forn gratinats amb beixamel + fruita K:867,G:36,S:7,H:101,P:30</p>	<p>Ensalada de poma i remolatxa Llenties amb espínacs 1, Gallineta gratinada 1,6,10,4, Fruita del temps M</p> <p>12</p> <p>Llom amb salsa de xampinyons amb nata + fruita K:670,G:11,S:2,H:97,P:34</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Sopa de gallina Estofat de titot amb fesolets Fruita del temps X</p> <p>13</p> <p>Lluç al forn amb llima + espàrrecs verds a la planxa + fruita K:675,G:18,S:3,H:78,P:37</p>	<p>Ensalada amb olives i carlota Llesca amb hummus de sobrossada 1, Paella de pollastre i carxofes logurt artesà 7, Fruita del temps J</p> <p>14</p> <p>Pollastre al forn amb ceba i tomàquet sec + fruita K:890,G:31,S:6,H:101,P:47</p>	<p>Festiu 18</p>	<p>Festiu 19</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes Espirals gratinats 3,7,1,6,10, Trita de tonyina 3,4, Fruita del temps X</p> <p>20</p> <p>Calamars amb salsa de ceba + fruita K:835,G:32,S:7,H:96,P:35</p>	<p>Ensalada d'espínacs i panses 5,8, Pa amb oli i formatge fresc 1,7, Arròs del senyoret 2,4,14, logurt artesà amb melmelada 7, Fruita del temps J</p> <p>21</p> <p>Coquetes de dacsa amb farcit vegetal + lacti K:797,G:20,S:4,H:97,P:42</p>	<p>Ensalada de carlota i nap Espaguetis amb tomata i olives 1, Lluç gratinat 4,1,6,10, Fruita del temps L</p> <p>25</p> <p>Brotxetes de pollastre + palets de carlota a la planxa + fruita K:757,G:22,S:4,H:102,P:32</p>	<p>Ensalada de carabassa i olives verdes Llenties estofades 1, Trita d'espínacs 3, Fruita del temps M</p> <p>26</p> <p>Rotllet de pernil dolç amb bròquil i mozzarella + fruita K:783,G:28,S:5,H:95,P:28</p>	<p>Ensalada de lombarda i ceba Crema de porro Lasanya bolonyesa vegetal 8,6,1,5,11,2,3,9,10,14,7, Fruita del temps X</p> <p>27</p> <p>Bacallà al forn + tempura de verdures + fruita K:731,G:17,S:3,H:111,P:22</p>	<p>Pasqües 28</p>				
<p>Ensalada amb panses i ceba 5,8, Macarrons carbonara vegetal 3,7,1, Trita francesa 3, Fruita del temps L</p> <p>11</p> <p>Colliflor amb taquets de pernil al forn gratinats amb beixamel + fruita K:867,G:36,S:7,H:101,P:30</p>	<p>Ensalada de poma i remolatxa Llenties amb espínacs 1, Gallineta gratinada 1,6,10,4, Fruita del temps M</p> <p>12</p> <p>Llom amb salsa de xampinyons amb nata + fruita K:670,G:11,S:2,H:97,P:34</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Sopa de gallina Estofat de titot amb fesolets Fruita del temps X</p> <p>13</p> <p>Lluç al forn amb llima + espàrrecs verds a la planxa + fruita K:675,G:18,S:3,H:78,P:37</p>	<p>Ensalada amb olives i carlota Llesca amb hummus de sobrossada 1, Paella de pollastre i carxofes logurt artesà 7, Fruita del temps J</p> <p>14</p> <p>Pollastre al forn amb ceba i tomàquet sec + fruita K:890,G:31,S:6,H:101,P:47</p>	<p>Festiu 18</p>	<p>Festiu 19</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes Espirals gratinats 3,7,1,6,10, Trita de tonyina 3,4, Fruita del temps X</p> <p>20</p> <p>Calamars amb salsa de ceba + fruita K:835,G:32,S:7,H:96,P:35</p>	<p>Ensalada d'espínacs i panses 5,8, Pa amb oli i formatge fresc 1,7, Arròs del senyoret 2,4,14, logurt artesà amb melmelada 7, Fruita del temps J</p> <p>21</p> <p>Coquetes de dacsa amb farcit vegetal + lacti K:797,G:20,S:4,H:97,P:42</p>	<p>Ensalada de carlota i nap Espaguetis amb tomata i olives 1, Lluç gratinat 4,1,6,10, Fruita del temps L</p> <p>25</p> <p>Brotxetes de pollastre + palets de carlota a la planxa + fruita K:757,G:22,S:4,H:102,P:32</p>	<p>Ensalada de carabassa i olives verdes Llenties estofades 1, Trita d'espínacs 3, Fruita del temps M</p> <p>26</p> <p>Rotllet de pernil dolç amb bròquil i mozzarella + fruita K:783,G:28,S:5,H:95,P:28</p>	<p>Ensalada de lombarda i ceba Crema de porro Lasanya bolonyesa vegetal 8,6,1,5,11,2,3,9,10,14,7, Fruita del temps X</p> <p>27</p> <p>Bacallà al forn + tempura de verdures + fruita K:731,G:17,S:3,H:111,P:22</p>	<p>Pasqües 28</p>								
<p>Festiu 18</p>	<p>Festiu 19</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes Espirals gratinats 3,7,1,6,10, Trita de tonyina 3,4, Fruita del temps X</p> <p>20</p> <p>Calamars amb salsa de ceba + fruita K:835,G:32,S:7,H:96,P:35</p>	<p>Ensalada d'espínacs i panses 5,8, Pa amb oli i formatge fresc 1,7, Arròs del senyoret 2,4,14, logurt artesà amb melmelada 7, Fruita del temps J</p> <p>21</p> <p>Coquetes de dacsa amb farcit vegetal + lacti K:797,G:20,S:4,H:97,P:42</p>	<p>Ensalada de carlota i nap Espaguetis amb tomata i olives 1, Lluç gratinat 4,1,6,10, Fruita del temps L</p> <p>25</p> <p>Brotxetes de pollastre + palets de carlota a la planxa + fruita K:757,G:22,S:4,H:102,P:32</p>	<p>Ensalada de carabassa i olives verdes Llenties estofades 1, Trita d'espínacs 3, Fruita del temps M</p> <p>26</p> <p>Rotllet de pernil dolç amb bròquil i mozzarella + fruita K:783,G:28,S:5,H:95,P:28</p>	<p>Ensalada de lombarda i ceba Crema de porro Lasanya bolonyesa vegetal 8,6,1,5,11,2,3,9,10,14,7, Fruita del temps X</p> <p>27</p> <p>Bacallà al forn + tempura de verdures + fruita K:731,G:17,S:3,H:111,P:22</p>	<p>Pasqües 28</p>												
<p>Ensalada de carlota i nap Espaguetis amb tomata i olives 1, Lluç gratinat 4,1,6,10, Fruita del temps L</p> <p>25</p> <p>Brotxetes de pollastre + palets de carlota a la planxa + fruita K:757,G:22,S:4,H:102,P:32</p>	<p>Ensalada de carabassa i olives verdes Llenties estofades 1, Trita d'espínacs 3, Fruita del temps M</p> <p>26</p> <p>Rotllet de pernil dolç amb bròquil i mozzarella + fruita K:783,G:28,S:5,H:95,P:28</p>	<p>Ensalada de lombarda i ceba Crema de porro Lasanya bolonyesa vegetal 8,6,1,5,11,2,3,9,10,14,7, Fruita del temps X</p> <p>27</p> <p>Bacallà al forn + tempura de verdures + fruita K:731,G:17,S:3,H:111,P:22</p>	<p>Pasqües 28</p>																

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