

Menú abril

IES MAESTRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
Pasqües 1	Pasqües 2	Pasqües 3	Pasqües 4
Pasqües 8	Pasqües 9	Pasqües 10	Pasqües 11
Ensalada de lombarda i olives verdes Llentilles estofades 1, Coca de verdures 1, Fruita del temps L Bacallà al forn + tempura de verdures + fruta K:872,G:28,S:2,H:119,P:24	Ensalada de carabassa i nap Macarrons gratinats 1,3,7, Truita de moniató 3, Fruita del temps M "Quiche" de verdures al forn + fruta K:1010,G:37,S:8,H:128,P:31	Ensalada de lombarda i carabassa. Olleta de cígrons Titot amb cuscús 1,6,10, Fruita del temps X Crema de carota + lluç al forn + làcti K:765,G:22,S:4,H:91,P:39	Ensalada de poma i remolatxa Espaguetis al pesto roig 1,5,8,11,12,13,3,7, Aladrocs fregits 1,4, Fruita del temps J Guisat de vedella amb verdures + fruta K:818,G:30,S:6,H:101,P:30
Ensalada de lombarda i olives verdes Llentilles estofades 1, Coca de verdures 1, Fruita del temps L Bacallà al forn + tempura de verdures + fruta K:872,G:28,S:2,H:119,P:24	Ensalada de carabassa i nap Macarrons gratinats 1,3,7, Truita de moniató 3, Fruita del temps M "Quiche" de verdures al forn + fruta K:1010,G:37,S:8,H:128,P:31	Ensalada de carota i lombarda Sopa de gallina 1, Pollastre amb poma Fruita del temps X Llobarro al forn + mix de verdures a la planxa + fruta K:755,G:34,S:10,H:74,P:28	Ensalada de remolatxa i espinacs 12, Arròs negre 2,4,14,3, Mandonguilles d'abadejo 3,4, Iogurt artesà amb melmelada 7, Brotxetes de pollastre + wok de verdures + fruta K:916,G:29,S:5,H:130,P:22
Ensalada de carabassa i lombarda. Espirals bolonyesa vegetal 8,6,1,5,11,3,10, Ous farcits 3,4, Fruita del temps L Crema de api i poma + aletes de pollastre a la planxa + fruta K:820,G:36,S:6,H:100,P:28	Ensalada d'espinacs i panses 5,8, Crema de carota Lluç amb salsa verda 4, Creïlles al forn amb all i oli 3, Fruita del temps M Xuletes de titot + bròquil saltejat a l'allet + fruta K:735,G:19,S:3,H:101,P:28	Ensalada de carota i lombarda Sopa de gallina 1, Pollastre amb poma Fruita del temps X Fideus d'arròs amb saltejat de verdures, gambes i salsa de soia + fruta K:921,G:36,S:9,H:78,P:57	Ensalada de poma i carota Pa amb oli i formatge fresc 1,7, Arròs al forn Fruita del temps V Pizza cassolana amb formatge, tomata i carota + fruta K:759,G:34,S:7,H:71,P:35
Ensalada de lombarda i olives verdes Llentilles amb arròs 1, Truita de creïlles 3, Fruita del temps L Pit de pollastre amb salsa d'ametxes + amanida + fruta K:724,G:29,S:5,H:79,P:26	Ensalada de carota i ceba Espaguetis amb tomata i olives 1, Gallinet arrebossada 1,4,3, Fruita del temps M Carabasseta al forn gratinada amb farcit de verdures + làcti K:1008,G:36,S:5,H:126,P:36		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

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

