

Menú juny

IES MAESTRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous												
<p>Ensalada de carlota i panses 5,6,7,8,12, Espaguetis carbonara vegetal 3,7,1, Gallineta al forn amb salsa verda 4, Fruita del temps L</p> <p>Amanida de llegums + tosta integral amb AVOE i formatge + fruita</p> <p>K:744,G:22,S:6,H:94,P:36</p>	<p>Ensalada de tomata i cogombre. Potatge de cigrons Trita de carabasseta 3, Fruita del temps M</p> <p>Alberginies gratinades amb farcit de verdures + fruita</p> <p>K:700,G:24,S:5,H:87,P:28</p>	<p>Ensalada de carlota i cogombre Sopa de fideus 1, Llornello amb samfaina Fruita del temps X</p> <p>Mandonguilles de lluç i verdures casolanes amb salsa de tomata + fruita</p> <p>K:857,G:44,S:14,H:70,P:40</p>	<p>Ensalada de tomata i olives Arròs amb tomata Peix blau (S) fresc en tempura 4,1, iogurt artesà 7,</p> <p>Broxetes de pollastre + saltat de verdures + fruita</p> <p>K:841,G:33,S:7,H:103,P:28</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes Crema de carlota Bacallà gratinat amb all i oli 4,3, Fruita del temps L</p> <p>Llonganisses amb saltat de pèsols i ceba + fruita</p> <p>K:614,G:18,S:2,H:76,P:28</p>	<p>Ensalada de carlota i cogombre Entrant: Mandonguilles de llegums 1,3, Lasanya bolonyesa vegetal 8,6,1,5,11,2,3,9,10,14,7, Fruita del temps X</p> <p>Gaspatxo + xulletes de titot + fruita</p> <p>K:806,G:32,S:9,H:85,P:36</p>	<p>Ensalada de tomata i cogombre. Sopa d'au 1, Pollastre al forn amb poma Fruita del temps J</p> <p>Lluç amb salsa de iogurt i cogombre + fruita</p> <p>K:836,G:27,S:3,H:115,P:27</p>	<p>Amanida completa de formatge, ou i olives 3,7, Arròs negre 2,4,14,3, iogurt artesà amb melmelada 7, Fruita del temps W</p> <p>Bullit valencià amb ou + lacti</p> <p>K:1001,G:43,S:12,H:73,P:73</p>	<p>Picaeta (Olives farcides i natxos) 2,4,8,7,12, Hamburguesa especial 7,12, Gelats 3,5,6,7,8,</p> <p>Pollastre amb salsa d'ametlles i verdures + fruita</p> <p>K:690,G:17,S:3,H:94,P:34</p>	<p>Ensalada de carlota i cogombre Amanida de pasta 3,1,4, Ous amb beixamel 3,7,1, Fruita del temps M</p> <p>Gallineta arrebosada amb creïlles de luxe + fruita</p> <p>K:719,G:27,S:7,H:83,P:28</p>	<p>Ensalada de tomata i cogombre. Coca d'escalivada 1, Paella valenciana Fruita del temps J</p> <p>Sopa + tosta integral amb hummus + fruita</p> <p>K:884,G:33,S:5,H:101,P:38</p>	<p>Ensalada de tomata i olives Bullit valencià Titot amb cuscús 1,6,10, Fruita del temps X</p> <p>Crema de carabasseta + bacallà al forn + lacti</p> <p>K:1141,G:41,S:5,H:151,P:33</p>	<p>FI 24</p>	<p>de 25</p>	<p>CURS 26</p>	<p>!!! 27</p>
<p>Ensalada de lombarda i olives verdes Crema de carlota Bacallà gratinat amb all i oli 4,3, Fruita del temps L</p> <p>Llonganisses amb saltat de pèsols i ceba + fruita</p> <p>K:614,G:18,S:2,H:76,P:28</p>	<p>Ensalada de carlota i cogombre Entrant: Mandonguilles de llegums 1,3, Lasanya bolonyesa vegetal 8,6,1,5,11,2,3,9,10,14,7, Fruita del temps X</p> <p>Gaspatxo + xulletes de titot + fruita</p> <p>K:806,G:32,S:9,H:85,P:36</p>	<p>Ensalada de tomata i cogombre. Sopa d'au 1, Pollastre al forn amb poma Fruita del temps J</p> <p>Lluç amb salsa de iogurt i cogombre + fruita</p> <p>K:836,G:27,S:3,H:115,P:27</p>	<p>Amanida completa de formatge, ou i olives 3,7, Arròs negre 2,4,14,3, iogurt artesà amb melmelada 7, Fruita del temps W</p> <p>Bullit valencià amb ou + lacti</p> <p>K:1001,G:43,S:12,H:73,P:73</p>	<p>Picaeta (Olives farcides i natxos) 2,4,8,7,12, Hamburguesa especial 7,12, Gelats 3,5,6,7,8,</p> <p>Pollastre amb salsa d'ametlles i verdures + fruita</p> <p>K:690,G:17,S:3,H:94,P:34</p>	<p>Ensalada de carlota i cogombre Amanida de pasta 3,1,4, Ous amb beixamel 3,7,1, Fruita del temps M</p> <p>Gallineta arrebosada amb creïlles de luxe + fruita</p> <p>K:719,G:27,S:7,H:83,P:28</p>	<p>Ensalada de tomata i cogombre. Coca d'escalivada 1, Paella valenciana Fruita del temps J</p> <p>Sopa + tosta integral amb hummus + fruita</p> <p>K:884,G:33,S:5,H:101,P:38</p>	<p>Ensalada de tomata i olives Bullit valencià Titot amb cuscús 1,6,10, Fruita del temps X</p> <p>Crema de carabasseta + bacallà al forn + lacti</p> <p>K:1141,G:41,S:5,H:151,P:33</p>	<p>FI 24</p>	<p>de 25</p>	<p>CURS 26</p>	<p>!!! 27</p>				
<p>Picaeta (Olives farcides i natxos) 2,4,8,7,12, Hamburguesa especial 7,12, Gelats 3,5,6,7,8,</p> <p>Pollastre amb salsa d'ametlles i verdures + fruita</p> <p>K:690,G:17,S:3,H:94,P:34</p>	<p>Ensalada de carlota i cogombre Amanida de pasta 3,1,4, Ous amb beixamel 3,7,1, Fruita del temps M</p> <p>Gallineta arrebosada amb creïlles de luxe + fruita</p> <p>K:719,G:27,S:7,H:83,P:28</p>	<p>Ensalada de tomata i cogombre. Coca d'escalivada 1, Paella valenciana Fruita del temps J</p> <p>Sopa + tosta integral amb hummus + fruita</p> <p>K:884,G:33,S:5,H:101,P:38</p>	<p>Ensalada de tomata i olives Bullit valencià Titot amb cuscús 1,6,10, Fruita del temps X</p> <p>Crema de carabasseta + bacallà al forn + lacti</p> <p>K:1141,G:41,S:5,H:151,P:33</p>	<p>FI 24</p>	<p>de 25</p>	<p>CURS 26</p>	<p>!!! 27</p>								
<p>FI 24</p>	<p>de 25</p>	<p>CURS 26</p>	<p>!!! 27</p>												

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