

Menú octubre

IES MAESTRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
<p>Amanida de pasta 3,1,4,10,12. Bacallà gratinat amb all i oli 4,3. Pa 1. Fruita del temps L</p> <p>30</p> <p>"Quiche" de carabasseta al forn + fruita K:754,G:20,S:2,H:99,P:38</p>	<p>Ensalada de tomata i cogombre. Potatge de cigrons Trita de carabasseta 3. Pa 1. Fruita del temps M</p> <p>1</p> <p>Costelles al forn amb saltat de aïcs porros + fruita K:672,G:24,S:5,H:81,P:27</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 10,12. Crema d'albergínia Pollastre amb pernil i carlota Pa 1. Fruita del temps X</p> <p>2</p> <p>Calamars amb salsa de ceba + creïlles al forn + fruita K:808,G:32,S:6,H:70,P:50</p>	<p>Amanida completa de formatge, ou i olives 3,7. Arròs del senyoret 2,4,14. Pa 1. Iogurt artesà 7.</p> <p>3</p> <p>Fimentó gratinat al forn amb farcit vegetal + fruita. K:757,G:27,S:5,H:101,P:23</p>
<p>Ensalada de carlota i cogombre Lentilles amb arròs 1. Trita de formatge 3,7. Pa 1. Fruita del temps L</p> <p>7</p> <p>Crema de carlota + lluç al forn amb llima + fruita K:707,G:29,S:9,H:70,P:32</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 10,12. Espaguetis carbonara vegetal 3,7,1. Gallineta arrebossada 4,1,3. Pa 1. Fruita del temps M</p> <p>8</p> <p>Pollastre al forn + bròquil a l'aïet + fruita K:991,G:41,S:7,H:108,P:41</p>	<p>Festiu</p> <p>9</p>	
<p>Ensalada de cogombre i ceba Arròs amb tomata Lluç amb salsa verda 4. Pa 1. Fruita del temps L</p> <p>14</p> <p>Remenat d'ou amb espàrrecs verds + fruita K:692,G:16,S:3,H:98,P:30</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 10,12. Olleta de fesols Ous amb beixamel 3,7,1. Pa 1. Fruita del temps M</p> <p>15</p> <p>Xiulettes de titot + albergínia arrebossada + fruita K:714,G:26,S:6,H:82,P:28</p>	<p>Ensalada de carlota i lombarda Entrant: Mandonguilles de llegums 1,3. Lasanya bolonyesa vegetal 8,6,1,5,11,2,3,9,10,14,7. Pa 1. Fruita del temps X</p> <p>16</p> <p>Wok de fideus + verdures al forn + fruita K:831,G:26,S:3,H:115,P:25</p>	<p>Ensalada de carlota i panses Bullit valencià Hamburguesa amb samfaina 12 Pa 1. Iogurt d'ovella artesà 7. Sandvitx integral vegetal amb tonyina + lacti</p> <p>17</p> <p>K:814,G:26,S:6,H:92,P:44</p>
<p>Ensalada de lombarda i panses 5,6,7,8,12. Macarrons amb ceba i tonyina 3,7,1,4. Trita de creïlla i carlota 3. Pa 1. Fruita del temps L</p> <p>21</p> <p>Crema de carlota + lengüado planche + fruita K:838,G:30,S:7,H:100,P:36</p>	<p>Ensalada de tomata i cogombre. Lentilles amb carabasseta 1. Lluç gratinat 4,1,6,10. Pa 1. Fruita del temps M</p> <p>22</p> <p>Aletes de pollastre amb especíes i mel + verdures planxa + fruita K:638,G:19,S:4,H:76,P:32</p>	<p>Amanida de creïlles i tonyina 3,4. Pollastre amb prunes 5,8. Pa 1. Fruita del temps X</p> <p>23</p> <p>Wok de fideus d'arros amb verdures o gambetes + fruita K:740,G:30,S:7,H:68,P:43</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 10,12. Pa amb oli i formatge fresc 1,7. Paella valenciana Pa 1. Fruita del temps J</p> <p>24</p> <p>Trita de carabasseta + fruita K:961,G:33,S:8,H:129,P:32</p>
<p>Ensalada de carlota i cogombre Espaguetis amb tomata i olives 3,7,1. Ous farcits 3,4. Pa 1. Fruita del temps L</p> <p>28</p> <p>Quinoa saltejada amb fruits secs + lacti K:875,G:40,S:8,H:93,P:29</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 10,12. Crema de carabasseta Coca de verdures gratinada 3,7,1. Pa 1. Fruita del temps M</p> <p>29</p> <p>Guisat de verdures amb titot + fruita K:849,G:29,S:4,H:114,P:20</p>	<p>Ensalada de cogombre i panses 5,6,7,8,12. Olleta de cigrons Pit de pollastre amb romesco 12,5,8,11,13,1,6,10. Pa 1. Fruita del temps X</p> <p>30</p> <p>pa ratllat, flocs de dacse + amanida + fruita K:775,G:20,S:4,H:96,P:39</p>	<p>Ensalada de tomata i cogombre. Arròs a banda complet 2,4,14,3. Pa 1. Iogurt d'ovella artesà 7.</p> <p>31</p> <p>Saltat de bajoquetes amb pernil + ou bullit + fruita K:931,G:28,S:5,H:123,P:35</p>

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