

Menú novembre

IES MAESTRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
<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 + làcti K:856,G:39,S:7,H:94,P:26</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:891,G:29,S:4,H:124,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>Pizza margerita pa ratllat, flocs de dacsa + 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, logurt 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>
<p>Ensalada de lombarda i panses 5,6,7,8,12, Llentilles estofades 1, Truita de cavalla 3,4, Pa 1, Fruita del temps L Crema de carabassa + tosta de hummus i formatge + fruita K:672,G:27,S:2,H:71,P:31</p> <p>4</p>	<p>Ensalada de carabassa i olives verdes 10,12, Crema de bròquil 1,5,6,7,8,11, Lluç amb llima 4, Pa 1, Fruita del temps M Brotxetes de pollastre + saltat de quinoa amb verdures + fruita K:695,G:18,S:3,H:96,P:28</p> <p>5</p>	<p>Ensalada d'espínacs i carlota Sopa de fideus 1,6,10, Titot amb samfaina Pa 1, Fruita del temps X</p> <p>6</p> <p>Pizza margerita cassolana + fruita K:743,G:25,S:6,H:75,P:45</p>	<p>Ensalada remolatxa i sèsam 11,12, Espirals bolonyesa vegetal 3,7,8,6,1,5,11,10, Maire fresc en tempura 1,4, Pa 1, logurt artesà amb melmelada 7, Pit de pollastre + saltat de xampinyons + fruita K:919,G:30,S:6,H:110,P:36</p> <p>7</p>
<p>Ensalada de carlota i ceba Macarrons amb crema de xampinyons 3,7,1, Gallineta arrebossada 4,1,3, Pa 1, Fruita del temps L Truita de boniato + fruita K:918,G:37,S:6,H:100,P:39</p> <p>11</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes 10,12, Potatge de cigrons i espínacs Truita de creïlles 3, Pa 1, Fruita del temps M Pollastre al forn amb taronja + bròquil saltejat + fruita K:780,G:30,S:2,H:93,P:26</p> <p>12</p>	<p>Ensalada d'espínacs i panses 5,6,7,8,12, Crema bicolor (carlota i porro) 1,5,6,7,8,11, Pollastre rostit Pa 1, Xips de moniato al forn + fruita del temps X K:889,G:33,S:7,H:83,P:53</p> <p>13</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Hummus amb bastonets de pa 1,6,11, Arròs negre 2,4,14,3, Pa 1, Fruita del temps J Espínacs carbonara amb pernil + làcti K:858,G:26,S:3,H:124,P:24</p> <p>14</p>
<p>Ensalada de lombarda i carabassa. Arròs amb tomata Truita de carlota i ceba 3, Pa 1, Fruita del temps L Llibarro al forn + tempra de coliflor + fruita K:781,G:27,S:3,H:102,P:23</p> <p>18</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 10,12, Entrant: Mandonguilles de llegums 1,3, Fideuà d'estrelletes amb verdures 1,3,6,10, Pa 1, Fruita del temps M Fruita del temps M saltejat d'alls tendres + fruita K:961,G:30,S:2,H:140,P:24</p> <p>19</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes 10,12, Olleta de fesols Vedella amb cuscús 1,6,10, Pa 1, Fruita del temps X Rodanxes de carabassa al forn amb tonyina i mozzarella + làcti K:727,G:19,S:4,H:90,P:37</p> <p>20</p>	<p>Ensalada de remolatxa i pipes 5,8,11,12,13, Sopa de gallina 1,6,10, Peix blau fresc (A) en tempura 4,1, Pa 1, Trinxat de coliflor logurt d'ovella artesà 7, K:864,G:35,S:7,H:85,P:35</p> <p>21</p>
<p>Ensalada de carlota i lombarda Espaguetis amb tomata i olives 3,7,1, Lluç gratinat 4,1,6,10, Pa 1, Fruita del temps L Truita d'espínacs + fruita K:744,G:23,S:5,H:96,P:33</p> <p>25</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 10,12, Llentilles amb espínacs 1, Coca de verdures 1, Pa 1, Fruita del temps M Costelles al forn amb espècies i llima + verdures + fruita K:863,G:25,S:2,H:125,P:22</p> <p>26</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Sopa de putxero + cigrons amb pilota 1,6,10,9,12, Pa 1, Fruita del temps X Aladroc fregits + creïlles al forn + làcti K:746,G:20,S:4,H:97,P:33</p> <p>27</p>	<p>Ensalada d'espínacs i panses 5,6,7,8,12, Ous farcits amb tomata i ametlla 3,8 Arròs del senyoret 2,4,14, Pa 1, logurt artesà 7, Crema de coliflor + hamburguesa + fruita K:824,G:32,S:6,H:102,P:29</p> <p>28</p>

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

