

Menú febrer

IES MAESTRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
<p>Ensalada de carlota, lombarda i pera Espirals al pesto roig 1,3,6,10,7,5,8,11,12,13, Lluç gratinat 4,1,6,10, Pa 1, Xips carlota al forn Fruita del temps L brotxetes de brot + fruita</p> <p>K:900,G:23,S:5,H:130,P:34</p>	<p>Ensalada de lombarda i carabassa. Olleta de cigrons Ous al plat amb tomata i creïlla 3, Pa 1, Fruita del temps M</p> <p>Salmó al curry amb espinacs (ceba, all, gingebre, llet de coco, llima) + fruita</p> <p>K:556,G:16,S:1,H:69,P:22</p>	<p>Ensalada d'espinacs i panses 5,6,7,8,12, Sopa de fideus 1,6,10, Pit de pollastre al forn amb salsa romesco 5,8,11,12,13, Pa 1, Fruita del temps X Kotes a la planxa + lacti</p> <p>K:719,G:22,S:6,H:76,P:45</p>	<p>Ensalada de carlota i ceba Arròs amb fesols i naps Maire fresc al forn 4, Pa 1, Xips de moniato Fruita del temps J Falafel amb salsa d'iogurt + carlota, planxa + fruita</p> <p>K:693,G:16,S:3,H:86,P:39</p>
<p>Ensalada de poma, carlota i olives 10,12, Llenties estofades Truita de formatge 7,3, Pa 1, Fruita del temps L Sopa de sémola + cuixetes de pollastre al forn + fruita</p> <p>K:837,G:31,S:6,H:97,P:33</p>	<p>Ensalada de carabassa i olives 10,12, Crema de porro Bunyols de bacallà amb mel 4,1, Pa 1, Saltat de pèsols Fruita del temps M Pastis de creïlles, verdures i formatge + fruita</p> <p>K:884,G:41,S:3,H:78,P:37</p>	<p>Ensalada de remolatxa i espinacs 12, Entrant: Mandonguilles de llegums 1,3, Lasanya bolonyesa vegetal 1,2,3,6,8,9,10,11,14,7,5, Pa 1, Fruita del temps X Amb mostassa i soja al forn + amanida + fruita</p> <p>K:1041,G:41,S:8,H:122,P:37</p>	<p>Ensalada de lombarda i carabassa. Sopa de peix 1,3,6,10,2,4,14, Llonganissa amb fesolets 12, Pa 1, Iogurt d'ovella artesà 7, Llobarro al forn amb xips de remolatxa + fruita</p> <p>K:1035,G:48,S:18,H:80,P:52</p>
<p>Ensalada de lombarda, carabassa i pera Ous farcits amb tomata i ametlla 8,3, Macarrons amb ceba i tonyina 1,4,7, Pa 1, Fruita del temps L</p> <p>K:874,G:24,S:4,H:123,P:32</p>	<p>Ensalada de taronja i ceba Potatge de fesols Gallineta amb allipebre de carlota 4, Pa 1, Fruita del temps M Aletes de pollastre + saltat de setes + fruita</p> <p>K:582,G:14,S:3,H:69,P:35</p>	<p>Ensalada d'espinacs i panses. 5,6,7,8,12, Crema de carlota Vedella amb cuscús 1,6,10, Pa 1, Fruita del temps X Pizza de formatge i verdures + fruita</p> <p>K:659,G:17,S:4,H:87,P:30</p>	<p>Ensalada de carlota i lombarda Pa amb oli i pernil serrà 1, Paella de costella i alls tendres Pa 1, Fruita del temps J Lluç al forn amb daus de moniato + fruita</p> <p>K:897,G:32,S:9,H:113,P:33</p>
<p>Ensalada de carabassa, olives i lombarda 10,12, Arròs amb tomata Truita/ Remenat amb xampinyons 3, Pa 1, Fruita del temps L Crema de carabassa + creps d'espinacs farcits al gust + fruita</p> <p>K:951,G:33,S:3,H:128,P:25</p>	<p>Ensalada de poma i panses 5,6,7,8,12, Llenties amb espinacs Coca de verdures gratinada 7,1, Pa 1, Fruita del temps M Bacallà arrebossat amb espàrrecs a la planxa + fruita</p> <p>K:806,G:26,S:4,H:106,P:25</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives 10,12, Sopa de putxero + cigrons amb pilota 1,6,10, Pa 1, Fruita del temps X Coliflor amb taquets de pernil i coliflor + lacti</p> <p>K:708,G:20,S:4,H:92,P:31</p>	<p>Ensalada de lombarda i carabassa. Coquetes de tonyina i ou dur 1,4,3, Fideuà de calamar i carxofes 1,3,2,4,14, Pa 1, Fruita del temps V wok de fideus d'arròs amb verdures i ou + fruita</p> <p>K:981,G:41,S:12,H:79,P:67</p>

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

