

Menú abril

IES MAESTRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
<p>Ensalada de carabassa, olives i lombarda* 10,12, Macarrons al pesto roig 5,8,11,12,13,17, Trita de carlota i ceba 3, Pa 1, Fruita del temps L Salsa de soja + verdures a la planxa + fruita</p> <p>31</p> <p>K:802,G:32,S:4,H:97,P:26</p>	<p>Ensalada de carlota i panses 5,6,7,8,12, Potatge de cigrons i espinacs Lluc gratinat 4,1,6,10, Pa 1, Fruita del temps M Burguer de vedella + amanida variada amb llavors i fruits secs + fruita</p> <p>1</p> <p>K:580,G:14,S:3,H:73,P:31</p>	<p>Ensalada de lombarda i carabassa. Crema de colflor i fesols 1,5,6,7,8,11, Pollastre amb ceba i carlota al curri 1,7,10, Pa 1, Fruita del temps X Fideus d'arros amb saltat de verdures, gambes i salsa de soja + fruita</p> <p>2</p> <p>K:718,G:18,S:4,H:88,P:39</p>	<p>Ensalada de carlota i ceba Llesca amb oli i formatge fresc 1,7, Arròs al forn Pa 1, Fruita del temps J Llobarro al forn + tempura de verdures + fruita</p> <p>3</p> <p>K:948,G:38,S:12,H:117,P:32</p>
<p>Ensalada de carabassa, olives i lombarda* 10,12, Llentilles estofades Trita de formatge 7,3, Pa 1, Fruita del temps L Sepia amb salsa verda + creïlles al forn + fruita</p> <p>7</p> <p>K:708,G:30,S:6,H:71,P:31</p>	<p>Ensalada de carlota i lombarda Arròs a banda complet 14,4,2,3, Guisat de peix Pa 1, Fruita del temps M Brotxetes de pollastre + wok de verdures + fruita</p> <p>8</p> <p>K:823,G:23,S:3,H:117,P:32</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives 10,12, 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 Còrquill a l'allet + fruita</p> <p>9</p> <p>K:1023,G:41,S:8,H:119,P:37</p>	<p>Ensalada d'espinacs i carlota Sopa de putxero 1,6,10, Pilota i cigrons de l'olla Pa 1, Fruita del temps J Trita francesa + saltat de xampinyons + fruita</p> <p>10</p> <p>K:676,G:19,S:4,H:86,P:32</p>
<p>Ensalada de carlota, lombarda i poma* Espirals carbonara vegetal 1,3,6,10,7, Gallineta arrebossada 1,3,4, Pa 1, Samfaina de primavera Fruita del temps L Salsa d'amelles + fruita</p> <p>14</p> <p>K:1041,G:42,S:8,H:115,P:40</p>	<p>Ensalada de carabassa i olives 10,12, Olleta de la Plana Trita de creïlles i ceba 3, Pa 1, Fruita del temps M Lluc al forn + xips de carlota + lacteo</p> <p>15</p> <p>K:714,G:28,S:2,H:76,P:28</p>	<p>Ensalada de carlota i panses 5,6,7,8,12, Coquetes de tonyina i ou dur 4,7,1, Fideus a la cassola 1,3,12, Pa 1, Gelats 3,5,7,8, Colflor amb taquets de pollastre beixamel al forn + fruita</p> <p>16</p> <p>K:815,G:31,S:6,H:94,P:29</p>	<p>Pasqües 17</p>
<p>Pasqües 21</p>	<p>Pasqües 22</p>	<p>Pasqües 23</p>	<p>Pasqües 24</p>
<p>Pasqües 28</p>	<p>Ensalada de carabassa, olives i lombarda* 10,12, Arròs amb tomata Trita de tonyina 3,4, Pa 1, Fruita del temps M Llenguado a la planxa + amanida russa + fruita</p> <p>29</p> <p>K:823,G:30,S:3,H:101,P:29</p>	<p>Ensalada de carlota i panses 5,6,7,8,12, Llesca amb hummus de garrofo Fricandó de llomello 1, Pa 1, Fruita del temps X Carabasseta al forn gratinada amb llet de verdures + fruita</p> <p>30</p> <p>K:763,G:44,S:12,H:61,P:24</p>	<p>1</p>

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

