

Menú maig

IES MAESTRAT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
28	29	30	1
Ensalada de olives, poma i carlota* 10,12. Macarrons napolitana 1,7. Lluç gratinat 4,1,6,10. Pa 1. Fruita del temps L. Guisat de pollastre amb salsa d'ioyurt i cogombre + fruita K:717 G:21 S:4 H:94 P:3	Ensalada de carabassa, olives i lombarda* 10,12. Arròs amb tomata Truita de tonyina 3,4. Pa 1. Fruita del temps M Llenguado a la planxa + amanida rusa + fruita K:823 G:30 S:3 H:101 P:2	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 floc de verdures + fruita K:779 G:44 S:12 H:64 P:2	
5	6	7	8
Ensalada de carlota, ceba i olives* 10,12. Llentilles estofades Truita de creïlla i carlota 3. Pa 1. Fruita del temps L. Costelles al forn amb llima + saltat de bajoquetes verdes i creïlles + fruita K:621 G:24 S:2 H:69 P:2	Ensalada de tomata i cogombre. Potatge de cigrons Truita de carabasseta 3. Pa 1. Fruita del temps M Wok de fideus d'arròs amb saltat de verdures i gambetes + lacti K:644 G:24 S:2 H:73 P:2	Ensalada de carlota i pebrera roja Crema bicolor (albergínia i carlota) Vedella amb cuscús 1,6,10. Pa 1. Fruita del temps X Sardines amb verdures a la planxa + fruita K:715 G:18 S:4 H:96 P:3	Ensalada de cogombre i panses 5,6,7,8,12. Sopa d'au 1,6,10. Maire fresc en tempura 1,4. Pa 1. Creïlles al forn Fruita del temps W Iogurt artesà + amanida de fruita + advocat + fruita K:766 G:29 S:6 H:83 P:36
12	13	14	15
Ensalada de carlota, ceba i olives* 10,12. Llentilles estofades Truita de creïlla i carlota 3. Pa 1. Fruita del temps L. Costelles al forn amb llima + saltat de bajoquetes verdes i creïlles + fruita K:621 G:24 S:2 H:69 P:2	Ensalada de tomata i olives 10,12. Hummus amb bastonets de pa 1,6,11. Lasanya bolonyesa vegetal 1,2,3,6,8,9,10,11,14,7,5. Pa 1. Fruita del temps M Carabasseta a la planxa + fruita K:900 G:30 S:8 H:112 P:3	Ensalada de carlota i cogombre Crema tibida de porro Titot amb poma i prunes 5,8. Pa 1. Fruita del temps X Falafel amb amanida en salsa d'ioyurt amb pa pita + fruita K:682 G:22 S:4 H:79 P:3	Ensalada de tomata i cogombre. Entrant: Mandonguilles de llegums 1,3. Arròs negre 2,4,14,3. Pa 1. Fruita del temps J Truita de carabasseta + lacti K:991 G:38 S:3 H:131 P:27
19	20	21	22
Amanida de pasta amb ou i tonyina 3,1,4,10,12. Bunyols de bacallà amb mel 1,8. Pa 1. Fruita del temps L. Pit de pollastre + tomata al forn amb farcit vegetal + fruita K:1054 G:56 S:5 H:92 P:3	Ensalada de carlota i cogombre Olleta de la Plana Coca de verdures gratinada 7,1. Pa 1. Fruita del temps M Mandonguilles cassolanes de floc i verdures amb salsa de tomata + lacti K:855 G:27 S:4 H:110 P:2	Ensalada de tomata i olives 10,12. Crema de carabasseta Llomello amb samfaina Pa 1. Fruita del temps X Orada al forn amb carlota i carabasseta a la planxa + fruita K:805 G:41 S:12 H:73 P:2	Ensalada de tomata i cogombre. Sopa de gallina 1,6,10. Pollastre amb llima i llorer Pa 1. Fruita del temps J Saltat de bajoquetes verdes amb all i ou a la planxa + fruita K:1022 G:47 S:13 H:69 P:72
26	27	28	29
Ensalada de carlota, lombarda i poma* Espaguetis amb crema de bolets 1,1. Gallineta arrebossada 4,1,3. Pa 1. Fruita del temps L. Gaspaxo + xulettes de titot + fruita K:916 G:38 S:6 H:97 P:4	Ensalada de tomata i cogombre. Llentilles amb carabasseta Truita d'albergínia 3. Pa 1. Fruita del temps M Tortetes de dacsa amb farcit de formatge, advocat, tomata i cernut + fruita K:715 G:33 S:3 H:69 P:2	Amanida rusa 3,4,10,12. Pit de pollastre al forn amb salsa romesco 12,5,8,11,13. Pa 1. Fruita del temps X Llenguado a la planxa + tempura de verdures + fruita K:794 G:32 S:5 H:80 P:3	Ensalada de tomata i olives 10,12. Coquetes de tonyina i ou dur 4,3,1. Arròs del senyoret 2,4,14. Pa 1. Fruita del temps J Llaminets de carabasseta amb tires de pollastre, parmesa i ou de codornís + fruita K:747 G:23 S:2 H:107 P:19

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