

MENÚ SETEMBRE

IES MAESTRAT

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

Ensalada de tomata i cogombre.
Tallarins al pesto
Lluç gratinat
Pa
Fruita del temps M
K:765,G:26,S:7,H:97,P:36

Ensalada de cogombre i ceba
Crema bicolor (albergínia i carlota)
Titot amb poma i prunes
Pa
Fruita del temps X
K:738,G:22,S:4,H:93,P:33

Amanida rusa
Maire fresc en tempura
Pa
Xips carlota al forn
Iogurt d'ovella artesà
K:869,G:37,S:5,H:89,P:30

Gapatxo + costelles al forn + fruita

"Quitxe" de carabasseta al forn + lacti

Salat de bajoquetes verdes amb pernil + ou bollit + fruita

15

16

17

18

19

Ensalada de carlota i ceba
Espirals bolonyesa vegetal
Gallineta arrebossada
Pa
Fruita del temps L
K:1003,G:41,S:8,H:104,P:4

Ensalada de tomata i olives
Potatge de cigrons
Coca de verdures gratinada
Pa
Fruita del temps M
K:844,G:29,S:4,H:115,P:25

Ensalada de poma i carlota
Crema de carabasseta
Pollastre amb llima
Pa
Fruita del temps X
K:993,G:42,S:11,H:81,P:63

Ensalada de tomata i cogombre.
Arròs a banda complet
Guisat de peix
Pa
Iogurt artesà amb mermelada
K:940,G:28,S:5,H:120,P:38

Amanida freda + croquetes casolanes d'avena i verdures + lacti

Xulettes de titot + tempura de verdures + fruita

Llobarro a la planxa + amanida de tomàquet, cogombre i semilles amb salsa de iogurt i llima + fruita

Fruita de carabasseta + fruita

22

23

24

25

26

Ensalada de poma i panses
Llenties estofades
Fruita de carlota i ceba
Pa
Fruita del temps L
K:643,G:24,S:2,H:73,P:26

Ensalada de tomata i olives
Macarrons gratinats
Bacallà al forn
Pa
Fruita del temps M
K:771,G:21,S:5,H:105,P:40

Ensalada de carlota i cogombre
Crema de porro
Vedella amb cuscús
Pa
Fruita del temps X
K:823,G:23,S:6,H:95,P:45

Ensalada de tomata i cogombre.
Entrant: Mandonguilles de llegums
Paella valenciana
Pa
Iogurt artesà
K:999,G:38,S:5,H:123,P:38

Llenguado a la planxa + amanida de cuscús + fruita

Aletes de pollastre amb especíes i mel + verdures a la planxa + fruita

Tomàquets farcits de tonyina al forn + fruita

Ous farcits amb tomàquet i ametlla + lacti

29

30

1

2

3

Amanida de pasta completa
Lluç al forn amb romesco
Pa
Fruita del temps L
K:843,G:33,S:5,H:94,P:36

Ensalada de tomata i olives
Oleta de fesols
Fruita de creïlles
Pa
Fruita del temps M
K:744,G:32,S:2,H:81,P:28

Ensalada de tomata i cogombre.
Crema de carlota
Pollastre amb poma
Pa
Fruita del temps X
K:861,G:31,S:8,H:84,P:51

Ensalada de cogombre i poma
Sopa de lletres
Hamburguesa amb salat de pèsols
Pa
Iogurt d'ovella artesà
K:889,G:29,S:10,H:74,P:49

Crema freda de meló + pollastre al forn gratinat + lacti

Guisat de titot amb verdures + fruita