


LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>Se servirá ensalada como entrante</p> <p>Todos los días del curso escolar</p>			<p>1</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Caballa en aceite con queso fresco Fruta natural y pan blanco e integral 🍂</p> <p>Llentilles estofades amb verdures Verat en oli amb formatge fresc Fruita natural i pa blanc i integral</p> <p>599 Kcal/ 25.9 Gr/ 18 Prot/ 71.5 HC</p>	<p>2</p> <p>Arroz ecológico con tomate y huevo rallado Lomo al horno con salsa de champiñón Yogurt con trozos de fruta y pan blanco e integral 🍂 T1</p> <p>Arros ecológic amb tomaca i ou ratllat Llom al forn amb salsa de xampinyó *Yogurt amb trossos de fruita i pa blanc i integral</p> <p>863 Kcal/ 32.2 Gr/ 40.1 Prot/ 101.1 HC</p>
<p>5</p> <p>Macarrones a la boloñesa con queso 1-2-3t Merluza a la andaluza con ensalada 1-4 Fruta y pan blanco e integral 🍂 T1</p> <p>Macarrons a la bolonyesa amb formatge Lluc a la andalusa amb ensalada Fruita i pa blanc i integral</p> <p>863 Kcal/ 32.2 Gr/ 40.1 Prot/ 101.1 HC</p>	<p>6</p> <p>Judías pintas con arroz Contramuslo de pollo con menestra de verdura Fruta y pan blanco e integral 🍂 T1</p> <p>Fesols pintes amb arròs Contraçuixa de pollastre amb *menestra de verdura Fruita i pa blanc i integral</p>	<p>7</p> <p>Arroz caldoso de pavo y verduras Tortilla de calabacín con ensalada 3 Fruta y pan blanco e integral 🍂 T1</p> <p>Arròs caldó de polit i verdures Trita de carabasseta amb costrons Fruita i pa blanc i integral</p> <p>850 Kcal/ 30.3 Gr/ 23.3 Prot/ 119.1 HC</p>	<p>8</p> <p>Pure de calabaza con picatostes 1 Lomo adobado con ensalada Fruta natural y pan blanco e integral 🍂</p> <p>Pure de carabasseta amb crostons Llom adobat amb salada Fruita i pa blanc i integral</p> <p>599 Kcal/ 25.9 Gr/ 18 Prot/ 71.5 HC</p>	<p>9</p> <p>Sopa de fideos ecológicos 1-3t Pelota alicantina Yogurt natural con trozos de fruta y pan blanco e integral 1-2</p> <p>Sopa de fideus ecològics Pelota alacant Yogurt natural amb trossos de fruita i pa blanc i integral 862 Kcal/ 30.4 Gr/ 32.8 Prot/ 94.7 HC</p>
<p>12</p> <p>Lentejas con verduras 1t Abadejo con salsa de tomate cebolla y pimiento 4 Fruta y pan blanco e integral T T1</p> <p>Llentilles amb verdures Abadejo amb salsa tomaca,ceba i pimentó Fruita i pa blanc i integral</p> <p>703 Kcal/ 27.5 Gr/ 36.6 Prot/ 75.3 HC</p>	<p>13</p> <p>Pure de calabaza, calabacín y puerro con picatostes 1 Ragout de pollo en salsa Fruta y pan blanco e integral T T1</p> <p>Puré de carabassa,carabasseta i porro amb crostons Ragout de polastre en salsa Fruita i pa blanc i integral. 682 Kcal/ 24 Gr/ 28 Prot/ 86.5 HC</p>	<p>14</p> <p>Pasta ecológica a la carbonara con pavo 1-2 Hamburguesa de pollo con rodaja de tomate, cebolla y lechuga 1-8-13 Fruta y pan blanco e integral 🍂 T1 Pasta ecológica a la carbonara amb polit Hamburguesa de pollo amb salad Fruita i pa blanc i integral</p> <p>924 Kcal/ 21.9 Gr/ 46.7 Prot/ 119.3 HC</p>	<p>15</p> <p>Ollica eldense de verduras Tortilla de calabacín con berenjena 3 Fruta y pan blanco e integral 🍂 T1</p> <p>Ollica eldense de verdures Trita de calabacín amb alberginies Fruita i pa blanc i integral</p> <p>965 Kcal/ 32.6 Gr/ 37.2 Prot/ 127.9 HC</p>	<p>16</p> <p>Sopa de picadillo 3 Ventresca de merluza con menestra de verdura 4 Yogurt natural con trozos de fruta y pan blanco e integral 🍂 1-2</p> <p>Sopa de picada Ventresca de llumb amb menestra verdures Yogurt natural amb trossos de fruita i pa blanc i integral Kcal-685 / Lip-28 / Prot-15 / HC-52</p>
<p>19</p> <p>Arroz caldoso de pescado 4 Tortilla de patata con pisto manchego 3 Fruta y pan blanco e integral T T1</p> <p>Arròs caldós de peix Trita de creïlla amb sanfaina manxega Fruita i pa blanc i integral 905 Kcal/ 35.9 Gr/ 28.8 Prot/ 123.6 HC</p>	<p>20</p> <p>Espagueti a la boloñesa con queso 1-3t-2 Merluza al horno en salsa verde 4 Fruta y pan blanco e integral T T1</p> <p>Espagueti a la bolonyesa amb formatge Lluc al forn amb salsa verda Fruita i pa blanc i integral 957 Kcal/ 40.7 Gr/ 37.6 Prot/ 100.7 HC</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín y puerro con picatostes Contramuslos de pollo en salsa Fruta y pan blanco e integral T T1</p> <p>Crema de calabacín i porro amb crostons Contraçuixa de pollastre en salsa Fruita i pa blanc i integral 694 Kcal/ 23.8 Gr/ 30.4 Prot/ 87.5 HC</p>	<p>22</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos y garbanzos 1-3t Pelota alicantina 1-3 Fruta y pan blanco e integral T T1</p> <p>Sopa de bullit amb fideus ecològics i cigrons Pilota alicantina Fruita i pa blanc i integral 1023 Kcal/ 37.2 Gr/ 44.1 Prot/ 124.8 HC</p>	<p>23</p> <p>Lentejas con verduras 1t Halibut al horno con salsa de verduritas 4 Yogurt natural con trozos de fruta y pan blanco e integral 🍂 T1-2I-</p> <p>Llentilles amb verdures Halibut al frn amb salsa verdurita Yogurt natural amb trossos de fruita i pa blanc i integral 821 Kcal/ 38.2 Gr/ 36.4 Prot/ 63.2 HC</p>
<p>26</p> <p>Crema de calabacín, guisantes y calabaza con picatostes 1 Hamburguesa de pollo con rodaja de tomate, cebolla y lechuga 1-8-13 Fruta y pan blanco e integral 🍂 T1</p> <p>Crema de calabacín, pèsols i carabassa amb crostons Hamburguesa de ollastrre amb rodanxa de tomaca,cebo i encisam Fruita i pa blanc i integral 806 Kcal/ 39 Gr/ 39 Prot/ 71.2 HC</p>	<p>27</p> <p>Alubias blancas con puerro, zanahoria y patata Merluza al horno salsa de verduras 4 Fruta y pan blanco e integral T1</p> <p>Fesols blancs amb porro carlotes i creïlla Lluc al forn amb salsa de verdures Fruita i pa blanc i integral 739 Kcal/ 29.9 Gr/ 28.8 Prot/ 81.5 HC</p>	<p>28</p> <p>Tallarines caldosos con tomate y atún Tortilla de queso con ensalada 2-3 Fruta y pan blanco e integral T1</p> <p>Tallarines caldosos a amb tomaca i tonyina Trita de formatge amb ensalada Fruit and white and e wheat bread 852 Kcal/ 33.5 Gr/ 28.4 Prot/ 106.6 HC</p>	<p>29</p> <p>Hervido de judías verdes patata y zanahoria Albóndiga de ternera a la jardinera con pimiento tomate y cebolla 3 Fruta y pan blanco e integral T1</p> <p>Tallarines caldosos a amb tomaca i tonyina Trita de formatge amb ensalada Fruit and white and e wheat bread 803Kcal/ 3 Gr/ 36 Prot/ 71.8 HC</p>	<p>T Temporada T Integral 🍂 Ecológico</p>  <p>GGG</p> <p>Giorgia S.G – Dpto. Nutrición</p>