

# Menu octubre

## CEIP L'ALBEA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Amanida de pasta 3,1,12,13,4, Fruita de carabasseta 3, Fruita del temps L</p> <p>27</p> <p>Llomello amb formatge + tomata farcida + fruita K:806,G:29,S:5,H:100,P:31</p>	<p>Ensalada de cogombre i panses 5,8, Crema de carlota Bunyols de bacalla amb mel 1,4, Fruita del temps M</p> <p>28</p> <p>Wok de fideus d'arròs amb saltat de verdures i pollastre + fruita K:844,G:39,S:3,H:82,P:31</p>	<p>Ensalada de remolatxa i pipes 5,8,12,13, Olleta de fesols Pollastre rostit Fruita del temps X</p> <p>29</p> <p>"Quiche" de verdures al forn + fruita K:971,G:40,S:10,H:74,P:68</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 12,13, Arròs a banda complet 2,4,14,3, logurt artesà Cuinatur 7,</p> <p>30</p> <p>Truita d'albergínia + amanida + fruita K:962,G:35,S:10,H:114,P:44</p>	<p>Ensalada de carlota i lombarda Sopa i putxero de cigrons amb pilota 1,3, Fruita del temps V</p> <p>31</p> <p>Creps de carabasseta i formatge + fruita K:761,G:20,S:4,H:102,P:34</p>
<p>Ensalada de remolatxa i ceba tendra Espaguetis amb tomata i olives 1,12,13, Fruita de porro i ceba 3, Fruita del temps L</p> <p>4</p> <p>Bacallà amb all-i-oli i creïlles al forn + fruita K:814,G:31,S:6,H:102,P:27</p>	<p>Ensalada de carlota i lombarda Crema de carabassa Gallineta arrebossada 1,4,3, Fruita del temps M</p> <p>5</p> <p>Pollastre al forn amb xips de carlota + fruita K:747,G:31,S:4,H:79,P:29</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 12,13, Potatge de cigrons i espinacs Titot amb prunes 5,8,7, Fruita del temps X</p> <p>6</p> <p>Taquets de sèpia amb salsa mery i bajoquetes verdes + fruita K:731,G:26,S:4,H:76,P:36</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Arros amb fesols i naps Peix blau (C) fresc amb llima i llorer 4, Fruita del temps J</p> <p>7</p> <p>Crema carabasseta + hamburguesa de llegums + làcti K:905,G:36,S:8,H:91,P:44</p>	<p>Ensalada de nap i poma Sopa d'au 1, Pollastre amb pernil i carlota 7, logurt artesà Cuinatur 7, Fruita del temps V</p> <p>8</p> <p>Remena't d'espinacs + formatge tendre + fruita K:1046,G:46,S:15,H:82,P:68</p>
<p>11</p>	<p>12</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Crema de carlota i poma Fideuà de l'horta amb bolets 1,3, Fruita del temps X</p> <p>13</p> <p>Lluç arrebossat + espàrrecs planxa + fruita K:835,G:19,S:2,H:130,P:20</p>	<p>Ensalada de tomata i ceba tendra Sopa de peix 2,4,14,1, Pollastre a l'allet Fruita del temps J</p> <p>14</p> <p>Pastís de creïlla amb bolonyesa + làcti K:855,G:34,S:9,H:72,P:57</p>	<p>Ensalada de pipes i rave. 5,8,12,13, Bullit valencià Longanisses amb fesolets 12, logurt artesà amb melmelada 7,</p> <p>15</p> <p>Musclos al vapor + truita de boniato + fruita K:1214,G:67,S:22,H:82,P:54</p>
<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Arròs amb tomata Bacallà amb salsa verda 4, Fruita del temps L</p> <p>18</p> <p>Crema coliflor + brotxeta de pollastre + fruita K:729,G:16,S:2,H:106,P:31</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 12,13, Olla de la Plana Truita de creïlla i carlota 3, Fruita del temps M</p> <p>19</p> <p>Xulletes de titot amb alls porros + fruita K:764,G:32,S:5,H:80,P:29</p>	<p>Ensalada de remolatxa i ceba tendra Sopa de gallina i cigrons 1,3, Guisat de vedella Fruita del temps X</p> <p>20</p> <p>Calamars amb salsa verda + saltat de xampinyons + fruita K:777,G:23,S:5,H:84,P:48</p>	<p>Ensalada de api i panses 5,8,9, Crema de boniato Coca de verdures 1, Fruita del temps J</p> <p>21</p> <p>Pèsols amb pernil + ous a la planxa + làcti K:869,G:27,S:2,H:124,P:20</p>	<p>Ensalada de carlota i nap Espirals carbonara vegetal 1,3,7, Peix blau (C) fresc amb vinagreta de carlota 4, logurt artesà Cuinatur 7,</p> <p>22</p> <p>Tortetes de dacsa farcides de pollastre + formatge + advocat + fruita K:906,G:40,S:15,H:90,P:40</p>
<p>Ensalada de carlota i ceba Llentilles estofades Remenat / truita de xampinyons 3, Fruita del temps L</p> <p>25</p> <p>Noodles amb salmó + fruita K:735,G:32,S:5,H:75,P:27</p>	<p>Ensalada de poma i panses 5,8, Olleta de bledes Lluç al forn amb all i oli 3,4, Fruita del temps M</p> <p>26</p> <p>Boletes d'espinacs i pollastre amb salsa tzatiki + fruita K:686,G:22,S:4,H:89,P:27</p>	<p>Ensalada de lombarda i carabassa. Pa amb oli i pernil serrà 1,7, Arròs al forn Fruita del temps X</p> <p>27</p> <p>Bullit de tardor amb ou + làcti K:946,G:34,S:9,H:123,P:33</p>	<p>Ensalada de remolatxa i ceba tendra Sopa de gallina 1, Peix blau fresc(A) en tempura 4,1, Creïlles al forn Fruita del temps J</p> <p>28</p> <p>Pizza o coca cassolana amb tomata, carlota i formatge + fruita K:789,G:29,S:5,H:86,P:36</p>	<p>Ensalada de carabassa i olives negres 12,13, Espagueti amb salsa de carabassa 1, Pit de pollastre amb romesco 5,8,12,13, logurt artesà amb melmelada 7, Llobarro al forn amb vinagreta de llima + saltat de bròquil + fruita K:871,G:29,S:6,H:97,P:39</p> <p>29</p>

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

K:850,G:32,S:6,H:93,P:37

