

MES: Juny 2021

COL·LEGI: CEE ESPERANÇA

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Salmón en salsa Fruita Mongetes estofades amb verdures Salmó amb salsa Fruita VE:2.181/522 GT:8 GS:1 HC:74 AZ:25 PROT:42 SAL:1	2 Crema de verduras Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Yogur Crema de verduras Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i blat de moro logurt VE:1.476/353 GT:21 GS:7 HC:30 AZ:10 PROT:23 SAL:2	3 Lentejas a la riojana Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruita Llenties a la riojana Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita VE:2.132/510 GT:17 GS:3 HC:64 AZ:23 PROT:34 SAL:2	4 Judías verdes con patatas Lomo adobado con pimientos asados Fruita Mongeta verda amb patates Llom adobat amb pebrots rostits Fruita VE:1.467/351 GT:9 GS:3 HC:50 AZ:26 PROT:23 SAL:1
7 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Redondo de pavo con verduras Yogur Sopa d'aviram amb pasta (sense gluten) Gall dindi rodó amb verdures logurt VE:1.388/332 GT:8 GS:4 HC:36 AZ:13 PROT:28 SAL:3	8 Patatas guisadas Albóndigas a la cazadora Fruita Patates guisades Mandonguilles a la caçadora Fruita VE:2.253/539 GT:23 GS:9 HC:63 AZ:24 PROT:32 SAL:2	9 Pasta (sin gluten) boloñesa Filete de merluza a la vasca Fruita Pasta (sense gluten) bolonyesa Lluç a la basca Fruita VE:1.733/415 GT:12 GS:1 HC:56 AZ:22 PROT:22 SAL:2	10 Menestra de verduras salteadas Pollo al chilindrón Fruita Minestra de verduras saltades Pollastre al chilindrón Fruita VE:1.747/418 GT:12 GS:3 HC:45 AZ:22 PROT:34 SAL:1	11 Garbanzos con acelgas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruita Cigrons amb bledes Truita de patates amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita VE:2.730/653 GT:29 GS:1 HC:48 AZ:22 PROT:19 SAL:3
14 Judías verdes con patatas al ajillo Brocheta de cerdo con arroz Fruita Mongeta verda amb patata a l'all Broqueta de porc amb arròs Fruita VE:1.593/381 GT:5 GS:1 HC:61 AZ:25 PROT:25 SAL:1	15 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Filete de merluza al horno Yogur Mongetes blanques estofades (tomàquet, porro, pebrot, pastanaga, carbassó, api, patata) Lluç al forn logurt VE:1.871/448 GT:10 GS:3 HC:52 AZ:10 PROT:40 SAL:1	16 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de tomate Fruita Arròs amb tomàquet Hamburguesa mixta amb amanida de tomàquet Fruita VE:2.453/587 GT:21 GS:5 HC:93 AZ:22 PROT:24 SAL:2	17 Crema de brócoli Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruita Crema de bròcoli Truita casolana de tonyina amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita VE:1.363/326 GT:9 GS:2 HC:47 AZ:24 PROT:17 SAL:2	18 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Estofado de ternera a la jardinera Fruita Llenties estofades (carbassó, pebrot, tomàquet, patata) Estofat de vedella a la jardinera Fruita VE:2.392/572 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:22 PROT:34 SAL:1
21 Crema de calabacín Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruita Crema de carbassó Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita VE:1.496/358 GT:16 GS:2 HC:46 AZ:25 PROT:16 SAL:1	22 Pasta (sin gluten) con tomate Pollo asado Natillas Pasta (sense gluten) amb tomàquet Pollastre rostit Natilles VE:2.950/706 GT:21 GS:7 HC:71 AZ:26 PROT:60 SAL:1	23 BONES VACANCES D'ESTIU!	24	25
28	29	30		