

MES: Juny 2021

COL·LEGI: CEE ESPERANÇA

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

SENSE PEIX I SENSE FRUITA

1
Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón)
Brocheta de cerdo con arroz
Yogur
Mongetes estofades amb verdures
Broqueta de porc amb arròs
logurt
VE:2.105/504 GT:9 GS:4 HC:65 AZ:10 PROT:41 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
Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur
Llenties a la riojana
Pit de pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga
logurt
VE:2.006/480 GT:20 GS:6 HC:39 AZ:8 PROT:43 SAL:1

4
Judías verdes con patatas
Lomo adobado con pimientos asados
Yogur
Mongeta verda amb patates
Llom adobat amb pebrots rostits
logurt
VE:1.350/323 GT:13 GS:6 HC:28 AZ:11 PROT:26 SAL:1

7
Sopa de pasta
Redondo de pavo con verduras
Yogur
Sopa de pasta
Gall dindi rodó amb verdures
logurt
VE:1.304/312 GT:8 GS:4 HC:30 AZ:13 PROT:29 SAL:3

8
Patatas guisadas
Albóndigas a la cazadora
Yogur
Patates guisades
Mandonguilles a la caçadora
logurt
VE:2.136/511 GT:27 GS:12 HC:41 AZ:9 PROT:35 SAL:2

9
Espaguetis a la boloñesa
Pechuga de pollo al horno
Yogur
Espaguetis bolonyesa
Pit de pollastre al forn
logurt
VE:1.741/416 GT:7 GS:3 HC:50 AZ:7 PROT:37 SAL:1

10
Menestra de verduras salteadas
Pollo al chilindrón
Yogur
Minestra de verduras saltades
Pollastre al chilindrón
logurt
VE:1.630/390 GT:16 GS:6 HC:23 AZ:7 PROT:37 SAL:1

11
Garbanzos con acelgas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Cigrons amb bledes
Truit de patates amb amanida d'enciam i tomàquet
logurt
VE:2.613/625 GT:33 GS:4 HC:26 AZ:7 PROT:22 SAL:3

14
Judías verdes con patatas al ajillo
Brocheta de cerdo con arroz
Yogur
Mongeta verda amb patata a l'all
Broqueta de porc amb arròs
logurt
VE:1.476/353 GT:9 GS:4 HC:39 AZ:10 PROT:28 SAL:1

15
Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata)
Pechuga de pollo al horno
Yogur
Mongetes blanques estofades (tomàquet, porro, pebrot, pastanaga, carbassó, api, patata)
Pit de pollastre al forn
logurt
VE:1.863/446 GT:9 GS:3 HC:49 AZ:10 PROT:46 SAL:0

16
Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa mixta con ensalada de tomate
Yogur
Arròs amb tomàquet
Hamburguesa mixta amb amanida de tomàquet
logurt
VE:2.336/559 GT:25 GS:8 HC:71 AZ:7 PROT:27 SAL:2

17
Crema de brócoli
Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Yogur
Crema de bròcoli
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro
logurt
VE:1.359/325 GT:13 GS:5 HC:24 AZ:9 PROT:28 SAL:2

18
Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata)
Estofado de ternera a la jardinera
Yogur
Llenties estofades (carbassó, pebrot, tomàquet, patata)
Estofat de vedella a la jardinera
logurt
VE:2.275/544 GT:16 GS:6 HC:60 AZ:7 PROT:37 SAL:1

21
Crema de calabacín
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur
Crema de carbassó
Truit de pernil dolç amb amanida d'enciam i pastanaga
logurt
VE:1.379/330 GT:20 GS:5 HC:24 AZ:10 PROT:19 SAL:1

22
Pasta con salsa de tomate
Pollo asado
Natillas
Pasta amb tomàquet
Pollastre rostit
Natilles
VE:2.199/526 GT:11 GS:4 HC:64 AZ:20 PROT:41 SAL:1

23
BONES VACANCES D'ESTIU!

24

25

28

29

30