

ESCOLA DE LES AVELLANES

BASAL

Comertel
alimentació col·lectiva

SETEMBRE 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
-ARRÒS ECOLÒGIC AMB VERDURES
-POLLASTRE AMB SALSA DE PASTANAGA
-FRUITA DE TEMPORADA



12 **604,6 KCAL 13%P 31%L 56%HC**

6
-MONGETES ESTOFADES
-SALMÓ AMB SALSA POMODORO
-FRUITA DE TEMPORADA



13 **597,1KCAL 12%P 34%L 53%HC**

7
-CREMA DE VERDURES
-TRUITA CASOLANA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
-IOGURT



14 **596,3KCAL 14%P 31%L 54%HC**

8
-LLENTIES A LA RIOJANA
-BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA
-FRUITA DE TEMPORADA



15 **604,2KCAL 13%P 35%L 54%HC**

9
-MACARRONS NAPOLITANA
-CARN MAGRA AMB SALSA AGREDOLÇA
-FRUITA DE TEMPORADA



16 **599,9 KCAL 15%P 31%L 52%HC**

19
-SOPA D'AU AMB PASTA
-MANDONGUILLES A LA CAÇADORA
-IOGURT



20 **593,3KCAL 12%P 30%L 58%HC**

20
-CREMA DE PASTANAGA
-RODÓ DE GALL DINDI AMB SALSA DE TOMÀQUET
-FRUITA DE TEMPORADA



21 **602,3KCAL 13%P 32%L 58%HC**

21
-ARRÒS AMB TOMÀQUET
-LLUÇ A LA BISCAÏNA
-FRUITA DE TEMPORADA



27 **608,1 KCAL 13%P 30%L, 57%HC**

22
-MINESTRA DE VERDURES SALTEJADA
-POLLASTRE «AL CHILINDRÓN»
-FRUITA DE TEMPORADA



22 **598,5KCAL 13%P 35%L 55%HC**

23
-CIGRONS AMB BLEDES
-TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
-FRUITA DE TEMPORADA



23 **603,6KCAL 15%P 35%L 50%HC**

26
-SOPA DE FIDEUS
-PERNILET DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET AMANIT
-FRUITA DE TEMPORADA



26 **597,3KCAL 14%P 31%L 54%HC**

27
-MONGETA BLANCA ESTOFADA
-MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA A LA BISCAÏNA
-IOGURT



27 **599,8KCAL 13%P 32%L 54%HC**

28
-CREMA DE BRÒQUIL
-«SAN MARINO» AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
-FRUITA DE TEMPORADA



28 **607,4KCAL 13%P 30%L, 57%HC**

29
-JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
-MONGETA VERDA A L'ALLET AMB PATATA
-LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
-FRUITA DE TEMPORADA



29 **604,6KCAL 13%P 35%L 52%HC**

30
-ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
-TRUITA CASOLANA DE CARBASSÓ
-FRUITA DE TEMPORADA



30 **608,5KCAL 15%P 35%L 50%HC**

27
-CREMA DE CARBASSÓ
-TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I PASTANAGA
-FRUITA DE TEMPORADA



27 **593,3KCAL 12%P 30%L 58%HC**

28
-ARRÒS AMB TOMÀQUET
-LLUÇ AMB SALSA VERDA
-FRUITA DE TEMPORADA



28 **599,9KCAL 12%P 32%L 56%HC**

29
-SOPA DE PASTA
-HAMBURGUESA AMB ENCIAM I COGOMBRE
-FRUITA DE TEMPORADA



29 **605,2KCAL 14%P 32%L 54%HC**

30
-LLENTIES ESTOFADES
-SALMÓ AMB SALSA POMODORO
-IOGURT



30 **595,2KCAL 16%P 31%L 52%HC**

31
-MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET
-LLOM ADOBAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
-FRUITA DE TEMPORADA



31 **603,4KCAL 15%P 30%L 55%HC**

LES ESPÈCIES DE PEIX INCLOSES EN EL MENÚ PODRAN PATIR VARIACIONS SEGONS MERCAT.



www.comertel.es