

MES: Octubre-25

MENÚ: ESCOLA LES AVELLANES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Llenties ECO guisades Truita de carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Pa   Oli d'oliva km 0 520,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 84,3Gr HC; 15,7Gr Azucars; 22,4Gr Proteïnes; 3,2Gr Sal.	2 Minestra de verdures amb patata Cuixa de pollastre al forn Amanida d'enciam i blat de moro logurt Pa  Oli d'oliva km 0 530,6K Cal; 18,8Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 38,9Gr HC; 4,5Gr Azucars; 50,6Gr Proteïnes; 5,9Gr Sal.	3 Mongeta blanca estofada Abadejo a la marinera Fruita INTEGRADA Pa   Oli d'oliva km 0 523K Cal; 9,5Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 67,3Gr HC; 16,6Gr Azucars; 33,6Gr Proteïnes; 3,2Gr Sal.
6 Mongeta verda a l'allet amb patata Mandonguilles a la jardinera Fruita INTEGRADA Pa   Oli d'oliva km 0 633,1K Cal; 29,5Gr Grasa; 9Gr AGS; 67,8Gr HC; 16,8Gr Azucars; 19,9Gr Proteïnes; 2,8Gr Sal.	7 Cigrons ECO estofats Bacallà arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Pa Integral   Oli d'oliva km 0 590,4K Cal; 13,3Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 94Gr HC; 21,5Gr Azucars; 22,9Gr Proteïnes; 3,3Gr Sal.	8 Crema de verdures Pollastre amb arròs Fruita INTEGRADA Pa   Oli d'oliva km 0 547,9K Cal; 16,8Gr Grasa; 2Gr AGS; 75,5Gr HC; 14,1Gr Azucars; 20,4Gr Proteïnes; 3,3Gr Sal.	9 Llenties ECO guisades Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Pa   Oli d'oliva km 0 552,7K Cal; 17,8Gr Grasa; 4,4Gr AGS; 70,6Gr HC; 15,7Gr Azucars; 27,2Gr Proteïnes; 2,7Gr Sal.	10 Macarrons ECO amb tomàquet Lluç amb salsa verda amb pèsols logurt Pa   Oli d'oliva km 0 541,3K Cal; 16,4Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 70Gr HC; 10,9Gr Azucars; 26,1Gr Proteïnes; 4,8Gr Sal.
13 Arròs caldós Carn magra amb salsa agredolça Fruita Pa  Oli d'oliva km 0 592,4K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 88,9Gr HC; 18Gr Azucars; 24,9Gr Proteïnes; 3Gr Sal.	14 Crema de bròquil Pollastre al forn amb salsa de poma i ceba Fruita INTEGRADA Pa Integral   Oli d'oliva km 0 520,7K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 55Gr HC; 18,1Gr Azucars; 49,7Gr Proteïnes; 5,7Gr Sal.	15 Mongeta blanca estofada Lluç a la romana Amanida d'enciam i blat de moro Fruita INTEGRADA Pa   Oli d'oliva km 0 639,6K Cal; 21,1Gr Grasa; 7,1Gr AGS; 80,7Gr HC; 17Gr Azucars; 25,4Gr Proteïnes; 2,6Gr Sal.	16 Espaguetis ECO a la napolitana Rodó de gall dindi amb verdures logurt Pa   Oli d'oliva km 0 525K Cal; 11Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 79,4Gr HC; 13Gr Azucars; 24,5Gr Proteïnes; 5,3Gr Sal.	17 Cigrons ECO estofats Truita de tonyina Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Pa   Oli d'oliva km 0 569,1K Cal; 18,6Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 72,5Gr HC; 20,6Gr Azucars; 27,2Gr Proteïnes; 3,6Gr Sal.
20 Crema de carbassó Salmó amb salsa pomodoro Fruita INTEGRADA Pa   Oli d'oliva km 0 540,9K Cal; 20,9Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 59Gr HC; 15,4Gr Azucars; 25,9Gr Proteïnes; 3,4Gr Sal.	21 Llenties ECO guisades Truita de patata Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Pa Integral   Oli d'oliva km 0 527,7K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 86Gr HC; 15,3Gr Azucars; 22,6Gr Proteïnes; 2,2Gr Sal.	22 Tricolor de verdures Cuixa de pollastre al chilindrón Fruita INTEGRADA Pa   Oli d'oliva km 0 533,1K Cal; 9,5Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 58,8Gr HC; 18,9Gr Azucars; 51,2Gr Proteïnes; 6,9Gr Sal.	23 Sopa d'au amb pasta Estofat de porc amb cigrons ECO Fruita Pa   Oli d'oliva km 0 536,3K Cal; 15,8Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 69,2Gr HC; 17Gr Azucars; 27,8Gr Proteïnes; 3,9Gr Sal.	24 Arròs amb tomàquet Mandonguilles de lluç i pota al forn Amanida d'enciam i blat de moro logurt Pa  Oli d'oliva km 0 524,8K Cal; 9,3Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 86,8Gr HC; 11,3Gr Azucars; 21,4Gr Proteïnes; 3,6Gr Sal.
27 Minestra saltejada Estofat de gall dindi Fruita INTEGRADA Pa   Oli d'oliva km 0 519,4K Cal; 7,9Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 64,1Gr HC; 18,2Gr Azucars; 33,8Gr Proteïnes; 4,2Gr Sal.	28 Arròs amb verdures Abadejo amb pepitòria Fruita Pa Integral  Oli d'oliva km 0 515,1K Cal; 6,2Gr Grasa; 1Gr AGS; 83,1Gr HC; 13,7Gr Azucars; 27Gr Proteïnes; 4,3Gr Sal.	29 Mongeta blanca estofada Truita de pernil dolç Amanida d'enciam i pastanaga Fruita INTEGRADA Pa   Oli d'oliva km 0 585,1K Cal; 15,1Gr Grasa; 3Gr AGS; 79,4Gr HC; 17,2Gr Azucars; 27Gr Proteïnes; 2,8Gr Sal.	30 Crema de carbassa ECO Pit de pollastre a la milanesa Patates xips natilles Pa   Oli d'oliva km 0 646K Cal; 20,3Gr Grasa; 10,2Gr AGS; 88,6Gr HC; 24,2Gr Azucars; 23,8Gr Proteïnes; 3,9Gr Sal.	31 Macarrons ECO amb tomàquet Hamburguesa mixta al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Pa   Oli d'oliva km 0 572,6K Cal; 35,1Gr Grasa; 5,1Gr AGS; 48,2Gr HC; 1,6Gr Azucars; 16,2Gr Proteïnes; 2,9Gr Sal.

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES