

MES: **Novembre-25**

MENÚ: **ESCOLA LES AVELLANES**

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
3	Arròs amb verdures Salmó amb salsa pomodoro Fruita integrada Pa Oli d'oliva km 0 573,8K Cal; 12,3Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,9Gr HC; 16,1Gr Azucars; 28,7Gr Proteïnas; 3,5Gr Sal.	4	Mongeta verda a l'allet amb patata Cuixa de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Pa Integral Oli d'oliva km 0 514K Cal; 9,1Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 55,3Gr HC; 12,8Gr Azucars; 50,7Gr Proteïnas; 5,6Gr Sal.	5	Crema de patata i formatge Llenties estofades amb Arròs integral Fruita integrada Pa Oli d'oliva km 0 510,9K Cal; 9,4Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 86,7Gr HC; 15,3Gr Azucars; 18,6Gr Proteïnas; 3,7Gr Sal.	6	Espaguetis ECO a la napolitana Mandonguilles a la jardinera Amanida d'enciam i blat de moro logurt Pa Oli d'oliva km 0 695,5K Cal; 27,9Gr Grasa; 9Gr AGS; 82,7Gr HC; 15,5Gr Azucars; 24Gr Proteïnas; 4,3Gr Sal.	7	Cigrons ECO estofats Truita de carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Pa Oli d'oliva km 0 543,9K Cal; 11,4Gr Grasa; 2Gr AGS; 87,3Gr HC; 20,2Gr Azucars; 21,7Gr Proteïnas; 3,9Gr Sal.
10	Crema de verdures Cuixa de pollastre amb salsa de xampinyons Fruita Pa Oli d'oliva km 0 512,3K Cal; 12,2Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 48,8Gr HC; 13,7Gr Azucars; 48,8Gr Proteïnas; 5,8Gr Sal.	11	Tricolor de verdures Mongeta blanca guisada amb carn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita integrada Pa Integral Oli d'oliva km 0 516,1K Cal; 7,4Gr Grasa; 2Gr AGS; 82,9Gr HC; 20,3Gr Azucars; 23,7Gr Proteïnas; 3,6Gr Sal.	12	Macarrons ECO amb tomàquet Carn magra amb salsa agredolça Amanida d'enciam Fruita Pa Oli d'oliva km 0 641,5K Cal; 11,8Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 100,6Gr HC; 28Gr Azucars; 29,6Gr Proteïnas; 4,3Gr Sal.	13	Llenties ECO guisades Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita integrada Pa Oli d'oliva km 0 552,7K Cal; 17,8Gr Grasa; 4,4Gr AGS; 70,6Gr HC; 15,7Gr Azucars; 27,2Gr Proteïnas; 2,7Gr Sal.	14	Arròs amb tomàquet Abadejo amb salsa de verdures logurt Pa Oli d'oliva km 0 514,7K Cal; 9,5Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 75,3Gr HC; 10,4Gr Azucars; 27,8Gr Proteïnas; 2,6Gr Sal.
17	Minestra de verdures amb patata Espaguetis ECO amb salsa bolonyesa vegetal Fruita integrada Pa Oli d'oliva km 0 644,1K Cal; 6,6Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 107,2Gr HC; 30,2Gr Azucars; 30,5Gr Proteïnas; 4,2Gr Sal.	18	Arròs caldós Hamburguesa mixta al forn Amanida de tomàquet i blat de moro Fruita Pa Integral Oli d'oliva km 0 604,2K Cal; 23Gr Grasa; 10,4Gr AGS; 78Gr HC; 14,5Gr Azucars; 19,5Gr Proteïnas; 2,7Gr Sal.	19	Cigrons ECO estofats Bacallà arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita integrada Pa Oli d'oliva km 0 590,4K Cal; 13,3Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 94Gr HC; 21,5Gr Azucars; 22,9Gr Proteïnas; 3,3Gr Sal.	20	Crema de carbassó Cuixa de pollastre al chilindrón logurt Pa Oli d'oliva km 0 510,5K Cal; 11,7Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 51,8Gr HC; 2,7Gr Azucars; 48,3Gr Proteïnas; 6,2Gr Sal.	21	Llenties ECO amb verdures Truita de tonyina Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Pa Oli d'oliva km 0 547K Cal; 16,9Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 69,8Gr HC; 15,6Gr Azucars; 28Gr Proteïnas; 2,7Gr Sal.
24	Tricolor de verdures Pollastre al forn amb salsa de poma i ceba Fruita Pa Oli d'oliva km 0 516,4K Cal; 7,3Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 59,8Gr HC; 21,7Gr Azucars; 51,2Gr Proteïnas; 6,4Gr Sal.	25	Sopa d'au amb pasta ECO integral Cigrons ECO amb bledes i ou dur Amanida d'enciam i pastanaga Fruita integrada Pa Integral Oli d'oliva km 0 513,8K Cal; 9,1Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 22,3Gr Azucars; 17,4Gr Proteïnas; 2,5Gr Sal.	26	Arròs amb tomàquet Abadejo amb pepitòria Fruita Pa Oli d'oliva km 0 559,2K Cal; 6,4Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 91,8Gr HC; 21,6Gr Azucars; 28,2Gr Proteïnas; 4,6Gr Sal.	27	Mongeta blanca estofada Truita de patata Amanida d'enciam i tomàquet Fruita integrada Pa Oli d'oliva km 0 543,9K Cal; 10,4Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,2Gr HC; 16,5Gr Azucars; 23,2Gr Proteïnas; 2,2Gr Sal.	28	Crema de pastanaga Mandonguilles de lluç i pota al forn Amanida d'enciam i blat de moro logurt Pa Oli d'oliva km 0 519,2K Cal; 18,7Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 64,2Gr HC; 3,7Gr Azucars; 22Gr Proteïnas; 3,2Gr Sal.