

MES: **Desembre-25**

MENÚ: **ESCOLA LES AVELLANES**

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1	Mongeta verda a l'allet amb patata Mandonguilles a la jardinerà Fruita Integrada Pa Oli d'oliva km 0 584,2K Cal; 12,8Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 92,6Gr HC; 21,2Gr Azucars; 23,8Gr Proteïnas; 3,2Gr Sal.	2	Cigrons eco estofats Bacallà arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Pa Integral Oli d'oliva km 0 593,2K Cal; 13,8Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 92,6Gr HC; 21,2Gr Azucars; 23,8Gr Proteïnas; 3,2Gr Sal.	3	Crema de bròquil amb formatge Arròs melós amb carbassa i faves de soja Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Integrada Pa Oli d'oliva km 0 550,3K Cal; 11,2Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 95,5Gr HC; 18,8Gr Azucars; 15,1Gr Proteïnas; 3,9Gr Sal.	4	Llenties eco guisades Truita de carbassó Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Pa Oli d'oliva km 0 521,7K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 84,7Gr HC; 15,2Gr Azucars; 22,6Gr Proteïnas; 3,1Gr Sal.	5	Macarrons eco napolitana Pernilet de pollastre al chilindrón logurt Pa Oli d'oliva km 0 639,3K Cal; 26,8Gr Grasa; 9,1Gr AGS; 51,7Gr HC; 9,6Gr Azucars; 47,6Gr Proteïnas; 4,1Gr Sal.
8	FESTIU	9	Crema de pastanaga Pernilet de pollastre amb salsa de xampinyons Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Pa Integral Oli d'oliva km 0 673,3K Cal; 31,1Gr Grasa; 9,1Gr AGS; 50,3Gr HC; 15,8Gr Azucars; 46,6Gr Proteïnas; 3,9Gr Sal.	10	Mongeta blanca eco estofada Carn magra a la riojana Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Integrada Pa Oli d'oliva km 0 595,3K Cal; 13,1Gr Grasa; 1Gr AGS; 78,8Gr HC; 17,9Gr Azucars; 34,1Gr Proteïnas; 3Gr Sal.	11	Minestra de verdures amb patata Espaguetis eco amb salsa bolonyesa vegetal logurt Pa Oli d'oliva km 0 517,9K Cal; 6,7Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 84Gr HC; 12,2Gr Azucars; 24,7Gr Proteïnas; 3,6Gr Sal.	12	Cigrons guisats amb arròs integral Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Pa Oli d'oliva km 0 600,6K Cal; 19,5Gr Grasa; 4,4Gr AGS; 78,8Gr HC; 20,6Gr Azucars; 26,8Gr Proteïnas; 3,4Gr Sal.
15	Crema de verdures Carn magra amb salsa agredolça Fruita Integrada Pa Oli d'oliva km 0 563,1K Cal; 12,9Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 80,7Gr HC; 17,7Gr Azucars; 25,6Gr Proteïnas; 2,9Gr Sal.	16	Llenties eco guisades Truita de patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Pa Integral Oli d'oliva km 0 528,8K Cal; 10,3Gr Grasa; 2Gr AGS; 84,3Gr HC; 15,6Gr Azucars; 23,4Gr Proteïnas; 2,3Gr Sal.	17	Arròs caldós Salmó amb salsa pomodoro Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Integrada Pa Oli d'oliva km 0 548K Cal; 12,5Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 77,4Gr HC; 16,8Gr Azucars; 28,3Gr Proteïnas; 3,5Gr Sal.	18	Tricolor de verdures Cigrons amb bledes i ou dur Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Pa Oli d'oliva km 0 543,7K Cal; 10,7Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 90Gr HC; 23,8Gr Azucars; 20,7Gr Proteïnas; 2,6Gr Sal.	19	Sopa de Nadal (escoles) Pit de pollastre a la milanesa Patates xips Postres especials Pa Oli d'oliva km 0 562,6K Cal; 32,6Gr Grasa; 4,9Gr AGS; 48,4Gr HC; 2,1Gr Azucars; 18,3Gr Proteïnas; 3,1Gr Sal.
22	VACANCES DE NADAL	23	VACANCES DE NADAL	24	VACANCES DE NADAL	25	VACANCES DE NADAL	26	VACANCES DE NADAL
29	VACANCES DE NADAL	30	VACANCES DE NADAL	31	VACANCES DE NADAL				