

MES: **Gener-26**

MENÚ: **ESCOLA LES AVELLANES**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			8 Macarrons eco amb tomàquet Bacallà arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Pa Oli d'oliva km 0 625,9K Cal; 11,2Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 108Gr HC; 25,7Gr Azucars; 19,8Gr Proteïnes; 3,9Gr Sal.	9 Crema de verdures Pollastre amb arròs logurt Pa Oli d'oliva km 0 566K Cal; 13,5Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 53,8Gr HC; 16,7Gr Azucars; 55,1Gr Proteïnes; 6,9Gr Sal.
12 Patates guisades Salmó amb salsa pomodoro Fruita Integrada Pa 573,8K Cal; 12,3Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,9Gr HC; 16,1Gr Azucars; 28,7Gr Proteïnes; 3,5Gr Sal.	13 Minestra de verdures amb patata Cuixa de pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Pa Integral Oli d'oliva km 0 527,8K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 53,3Gr HC; 17,1Gr Azucars; 52Gr Proteïnes; 5,9Gr Sal.	14 Crema de carbassa amb formatge Llenties estofades amb Arròs integral Amanida d'enciam Fruita Integrada Pa Oli d'oliva km 0 523,6K Cal; 9,5Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 89,8Gr HC; 15,6Gr Azucars; 19Gr Proteïnes; 2,7Gr Sal.	15 Espaguetis integrals i eco amb tomàquet Mandonguilles a la jardinera logurt Pa Oli d'oliva km 0 506,7K Cal; 25,4Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 74,6Gr HC; 8,1Gr Azucars; 23,8Gr Proteïnes; 4,8Gr Sal.	16 Cigrons eco estofats Truita de carbassó Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Pa Oli d'oliva km 0 548,6K Cal; 11,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 87,7Gr HC; 20,2Gr Azucars; 21,8Gr Proteïnes; 3,7Gr Sal.
19 Crema de bròquil amb formatge Macarrons eco amb salsa bolonyesa vegetal Amanida d'enciam Fruita Integrada Pa Oli d'oliva km 0 630,6K Cal; 9,1Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 101,3Gr HC; 27,2Gr Azucars; 28,9Gr Proteïnes; 4,1Gr Sal.	20 Mongeta blanca eco estofada Lluç empanat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Pa Integral Oli d'oliva km 0 617,9K Cal; 17,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 81,4Gr HC; 17,3Gr Azucars; 27,4Gr Proteïnes; 2,7Gr Sal.	21 Mongeta verda a l'allet amb patata Cuixa de pollastre amb salsa de pastanaga Fruita Integrada Pa Oli d'oliva km 0 583,5K Cal; 14,2Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 59,6Gr HC; 14,6Gr Azucars; 51,5Gr Proteïnes; 5,6Gr Sal.	22 Llenties eco guisades Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Pa Oli d'oliva km 0 551,1K Cal; 17,8Gr Grasa; 4,4Gr AGS; 70,2Gr HC; 16,2Gr Azucars; 27,1Gr Proteïnes; 2,8Gr Sal.	23 Sopa d'au amb arròs integral Carn magra amb salsa agredolça logurt Pa Oli d'oliva km 0 513,8K Cal; 9,1Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 22,3Gr Azucars; 17,4Gr Proteïnes; 2,5Gr Sal.
26 Crema de pastanaga Cuixa de pollastre al chilindrón Fruita Integrada Pa Oli d'oliva km 0 566K Cal; 13,5Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 53,8Gr HC; 16,7Gr Azucars; 55,1Gr Proteïnes; 6,9Gr Sal.	27 Espaguetis integrals i eco a la napolitana Abadejo amb salsa de verdures Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Pa Integral Oli d'oliva km 0 564,3K Cal; 9,7Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 82,1Gr HC; 20,7Gr Azucars; 31,5Gr Proteïnes; 2,9Gr Sal.	28 Arròs amb tomàquet Cigrons amb bledes i ou dur Fruita Integrada Pa Oli d'oliva km 0 686,5K Cal; 10Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 125,2Gr HC; 28,6Gr Azucars; 21,9Gr Proteïnes; 2,3Gr Sal.	29 Tricolor de verdures Hamburguesa mixta al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt Pa Oli d'oliva km 0 575,4K Cal; 20Gr Grasa; 9,8Gr AGS; 71,9Gr HC; 4,8Gr Azucars; 26,1Gr Proteïnes; 3,3Gr Sal.	30 Llenties eco estofades Truita de patata Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Pa Oli d'oliva km 0 529,4K Cal; 9,9Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 86,2Gr HC; 15,5Gr Azucars; 22,7Gr Proteïnes; 2,2Gr Sal.