

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

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

M^{re} José Cabrero Boix
Directora Ocina Central Lletja Comertel
Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana