

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