

No Carn

MES: Setembre 2023

ESCOLA ELS PLANELLS E INS PLANELLS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

4

5

MENÚ NO CARN

6

Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Delícies de bacallà amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives)
Fruita i pa

VE:3.896/932 GT:32 GS:3 HC:139 AZ:24 PROT:22 SAL:1

7

Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda)
Trita francesa amb amanida logurt i pa

VE:1.764/422 GT:12 GS:3 HC:55 AZ:14 PROT:24 SAL:1

8

Amanida de pasta (eco.)
Filet de lluç amb salsa de verdures
Fruita i pa

VE:3.508/839 GT:16 GS:4 HC:125 AZ:31 PROT:53 SAL:2

11

DIADA CATALUNYA

12

Espaguetis amb tomàquet
Abadejo a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives
Fruita i pa integral

VE:3.178/760 GT:21 GS:2 HC:115 AZ:26 PROT:40 SAL:2

13

Cigrons amb verdures
Filet de lluç amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (eco.) i pa

VE:2.924/699 GT:10 GS:0 HC:105 AZ:29 PROT:49 SAL:1

14

Arròs amb verdures
Trita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga (eco.)
logurt i pa

VE:2.685/642 GT:18 GS:4 HC:94 AZ:12 PROT:28 SAL:1

15

Crema de verdures
Hamburguesa de salmó al forn amb amanida
Fruita i pa

VE:2.121/508 GT:11 GS:1 HC:89 AZ:29 PROT:17 SAL:1

18

Arròs napolitana
Limanda al forn amb saltejat de verdures
Gelats i pa

VE:3.891/931 GT:29 GS:10 HC:129 AZ:26 PROT:43 SAL:2

19

Sopa de verdures
Mandonguilles de lluç i pota amb salsa
Fruita i pa integral

VE:2.328/557 GT:22 GS:3 HC:79 AZ:27 PROT:17 SAL:1

20

Crema de pastanaga
Trita francesa amb amanida
Fruita i pa

VE:2.140/512 GT:11 GS:1 HC:81 AZ:31 PROT:20 SAL:1

21

Macarrons integrals gratinats
Medalló de lluç amb salsa de pastanaga
logurt i pa

VE:2.516/602 GT:17 GS:4 HC:83 AZ:11 PROT:36 SAL:2

22

Mongetes blanques estofades amb verdures
Trita casolana de tonyina amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita i pa

VE:2.816/674 GT:15 GS:1 HC:103 AZ:29 PROT:37 SAL:1

25

Fideuà
Mandonguilles de lluç i pota amb salsa
logurt i pa

VE:3.406/815 GT:38 GS:6 HC:88 AZ:27 PROT:23 SAL:1

26

Llenties estofades amb verdures
Filet de lluç amb amanida
logurt i pa

VE:2.484/594 GT:10 GS:3 HC:87 AZ:11 PROT:42 SAL:1

27

Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana
Trita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita i pa

VE:3.153/754 GT:15 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:25 SAL:2

28

Crema de carbassa
Hamburguesa de salmó al forn amb amanida
Fruita i pa

VE:2.008/481 GT:9 GS:1 HC:87 AZ:28 PROT:17 SAL:2

29

Macarrons napolitana
Rap al forn amb salsa de verdures
logurt i pa

VE:3.207/767 GT:16 GS:5 HC:100 AZ:15 PROT:51 SAL:1