

MES: Novembre 2023

ESCOLA ELS PLANELLS E INS PLANELLS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

MENU BASAL

1

FESTIVO

2

Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Filet de lluç amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives)
logurt i pa

VE:2.663/637 GT:13 GS:4 HC:94 AZ:9 PROT:36 SAL:1

3

Brocoli al vapor amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons
Fruita (eco.) i pa

VE:2.228/533 GT:9 GS:2 HC:71 AZ:21 PROT:43 SAL:2

6

Macarrons bolonyesa
Delícies de bacallà amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
logurt i pa

VE:3.762/900 GT:34 GS:5 HC:115 AZ:12 PROT:31 SAL:1

7

Llenties estofades amb verdures
Tortilla francesa al horno amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita i pa

VE:2.723/651 GT:12 GS:0 HC:109 AZ:27 PROT:32 SAL:1

8

Sopa de fideus
Hamburguesa a la planxa amb patates panadera
Fruita (eco.) i pa

VE:2.169/519 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:18 PROT:28 SAL:3

9

Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda)
Abadejo a la romana amb amanida d'enciam i olives
Fruita i pa

VE:3.227/772 GT:55 GS:6 HC:80 AZ:29 PROT:31 SAL:1

10

Crema de carbassa
Pernilets de pollastre al forn amb amanida
logurt i pa

VE:2.132/510 GT:13 GS:5 HC:55 AZ:12 PROT:42 SAL:2

13

Llenties estofades amb verdures
Lluç al forn amb pastanagues saltades
logurt i pa

VE:2.764/661 GT:13 GS:4 HC:95 AZ:13 PROT:43 SAL:1

14

Fideuà
Cuixa de pollastre rostit amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (eco.) i pa

VE:3.276/784 GT:24 GS:2 HC:94 AZ:34 PROT:43 SAL:1

15

Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Limanda al forn amb salsa de verdures
Fruita i pa

VE:3.503/838 GT:16 GS:2 HC:138 AZ:28 PROT:41 SAL:1

16

Sopa casolana
Tortilla de patata al horno amb amanida
logurt i pa

VE:2.190/524 GT:19 GS:5 HC:64 AZ:10 PROT:24 SAL:2

17

Mongeta verda amb patates
Llom rostit amb fines herbes amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita i pa

VE:2.479/593 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:27 PROT:32 SAL:2

20

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
Magre amb salsa amb patates daus
logurt i pa

VE:3.846/920 GT:36 GS:6 HC:109 AZ:11 PROT:47 SAL:1

21

Arròs amb verdures
Ventresca de lluç a la llimona amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita i pa

VE:3.592/859 GT:29 GS:3 HC:120 AZ:26 PROT:33 SAL:2

22

Cigrons amb verdures
Llonganissa al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita i pa

VE:3.697/884 GT:29 GS:7 HC:116 AZ:37 PROT:45 SAL:2

23

Crema de verdures amb salsa de tomàquet casolana
Abadejo a la donostiarra amb amanida
Fruita (eco.) i pa

VE:2.746/657 GT:28 GS:2 HC:80 AZ:22 PROT:34 SAL:1

24

Sopa casolana
Pernilets de pollastre al forn amb amanida
Fruita i pa

VE:2.136/511 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2

27

Arròs a la cubana
Limanda al forn amb amanida
logurt i pa

VE:4.280/1.024 GT:38 GS:12 HC:115 AZ:10 PROT:59 SAL:2

28

Llenties estofades amb verdures
Pollastre rostit al romaní amb patates rostides
Fruita i pa

VE:3.145/752 GT:12 GS:2 HC:117 AZ:26 PROT:51 SAL:1

29

Crema de pastanaga
Estofat a la jardinera
Fruita i pa

VE:2.583/618 GT:14 GS:4 HC:85 AZ:31 PROT:34 SAL:1

30

Macarrons carbonara amb salsa napolitana (tomàquet, pebrot, pastanaga, ceba)
Lluç amb salsa verda
logurt i pa

VE:3.137/750 GT:21 GS:4 HC:98 AZ:11 PROT:42 SAL:3