

MES: Març 2024

ESCOLA ELS PLANELLS E INS PLANELLS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Menú Basal

1
Arròs amb verdures
Llonganissa al forn amb amanida
Fruita i pa

VE:3.308/791 GT:25 GS:7 HC:117 AZ:27 PROT:28 SAL:2

4
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Tortilla francesa al horno
Fruita i pa

VE:2.710/648 GT:10 GS:0 HC:115 AZ:24 PROT:26 SAL:2

5
Crema de verdures
Mandonguilles a la jardinera
logurt i pa integral

VE:2.607/624 GT:32 GS:12 HC:55 AZ:13 PROT:32 SAL:1

6
Llenties estofades amb verdures
Limanda al forn amb salsa de tomàquet
Fruita i pa

VE:3.354/802 GT:15 GS:2 HC:130 AZ:26 PROT:47 SAL:1

7
Brocoli al vapor amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro
logurt i pa

VE:2.240/536 GT:15 GS:5 HC:55 AZ:11 PROT:45 SAL:1

8
Macarrons amb salsa carbonara
Delícies de bacallà amb amanida
Fruita i pa

VE:3.896/932 GT:33 GS:3 HC:132 AZ:26 PROT:26 SAL:1

11
Llenties estofades amb verdures
Trita de patata i carbassó al forn amb amanida d'enciam i olives
logurt i pa

VE:3.157/755 GT:26 GS:6 HC:102 AZ:12 PROT:28 SAL:2

12
Paella d'arròs integral amb verdures
Mandonguilles de lluç i pota amb salsa
Fruita i pa integral

VE:3.412/816 GT:25 GS:3 HC:125 AZ:27 PROT:30 SAL:3

13
Crema de porros
Pollastre rostit amb patates rostides
Fruita i pa

VE:2.445/585 GT:8 GS:2 HC:87 AZ:26 PROT:41 SAL:1

14
Sopa casolana
Llom en salsa
Fruita i pa

VE:2.195/525 GT:9 GS:3 HC:82 AZ:28 PROT:30 SAL:2

15
Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda)
Rodanxa de lluç amb amanida
logurt i pa

VE:2.312/553 GT:22 GS:5 HC:66 AZ:15 PROT:24 SAL:1

18
Macarrons (integrals) amb formatge ratllat
Abadejo amb allada amb amanida d'enciam i olives
logurt i pa

VE:3.227/772 GT:35 GS:6 HC:80 AZ:11 PROT:40 SAL:2

19
Mongeta verda amb patates
Pit de pollastre a la milanesa amb amanida
Fruita i pa integral

VE:3.064/733 GT:31 GS:5 HC:88 AZ:27 PROT:31 SAL:2

20
Cigrons amb verdures
Tortilla de patata al horno amb amanida
Fruita i pa

VE:3.446/824 GT:19 GS:2 HC:127 AZ:36 PROT:41 SAL:1

21
Brocoli al vapor amb patates
Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro
logurt i pa

VE:2.144/513 GT:22 GS:7 HC:59 AZ:11 PROT:32 SAL:2

22
Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Croquetes de bacallà amb patates fregides
Postres especials i pa

VE:4.450/1.065 GT:43 GS:5 HC:140 AZ:22 PROT:27 SAL:1

25
VACANCES SETMANA SANTA

26
VACANCES SETMANA SANTA

27
VACANCES SETMANA SANTA

28
VACANCES SETMANA SANTA

29
VACANCES SETMANA SANTA