

MES: Setembre 2025

ESCOLA ELS PLANELLS E INS PLANELLS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

Amanida de pasta
Pit de pollastre a la milanesa
amb amanida d'enciam i
pastanaga
Gelats i pa

Llenties estofades amb verdures
Tortilla de patata al horno amb
amanida
Fruita i pa

Mongeta verda amb patates
Llom en salsa
logurt i pa integral

DIADA DE CATALUNYA

Arròs a la cubana
Llenguadina amb salsa verda
Fruita i pa

VE:5.012/1.199 GT:58 GS:17 HC:123 AZ:28 PROT:55 SAL:3

VE:3.107/743 GT:17 GS:2 HC:123 AZ:27 PROT:31 SAL:1

VE:2.069/495 GT:14 GS:6 HC:59 AZ:12 PROT:34 SAL:2

VE:4.660/1.115 GT:38 GS:10 HC:138 AZ:26 PROT:59 SAL:3

15

16

17

18

19

Bròquil al vapor amb patates
Mandonguilles a la jardinera
Fruita i pa

Espaguetis napolitana
Abadejo al forn amb ceba i
patates al forn
Fruita i pa

Cigrons amb verdures
Tortilla francesa al horno amb
amanida d'enciam i blat de moro
logurt i pa integral

Arròs amb verdures
Delícies de bacallà amb amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita i pa

Crema de verdures
Pernilets de pollastre al
chilindrón
Fruita i pa

VE:2.583/618 GT:21 GS:8 HC:81 AZ:27 PROT:30 SAL:1

VE:2.986/714 GT:9 GS:2 HC:116 AZ:26 PROT:43 SAL:1

VE:2.903/694 GT:19 GS:3 HC:89 AZ:20 PROT:45 SAL:1

VE:3.889/930 GT:34 GS:3 HC:139 AZ:26 PROT:22 SAL:1

VE:2.525/604 GT:15 GS:3 HC:110 AZ:29 PROT:40 SAL:1

22

23

24

25

26

Macarrons (integrals) amb salsa
bolonyesa
Llenguadina a l'andalusa amb
amanida d'enciam i tomàquet
Fruita i pa

Crema de pastanaga
Llom amb salsa de xampinyons
Fruita i pa

Sopa casolana
Cuixetes de pollastre amb allada
amb amanida
logurt i pa integral

Arròs napolitana
Mandonguilles de lluç i pota al
forn amb amanida verda
(enciam, pebrot verd i olives)
Fruita i pa

Llenties estofades amb verdures
Truita de patates amb amanida
d'enciam i blat de moro
Gelats i pa

VE:2.914/697 GT:12 GS:1 HC:107 AZ:26 PROT:40 SAL:2

VE:2.504/599 GT:14 GS:4 HC:84 AZ:31 PROT:33 SAL:2

VE:2.153/515 GT:15 GS:5 HC:55 AZ:12 PROT:43 SAL:1

VE:2.416/578 GT:7 GS:1 HC:115 AZ:24 PROT:14 SAL:1

VE:3.780/904 GT:32 GS:10 HC:121 AZ:28 PROT:37 SAL:1

29

30

Sopa casolana
Hamburguesa a la planxa amb
amanida d'enciam i olives
Fruita i pa

Paella de verdures
Lluç a la donostiarra amb
amanida d'enciam, pastanaga i
blat de moro
Fruita i pa

MENU BASAL

VE:2.491/596 GT:22 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:26 SAL:2

VE:3.449/825 GT:25 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:36 SAL:1