

MES: Novembre 2025

ESCOLA ELS PLANELLS E INS PLANELLS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Menú Basal

3
DIA DE LLIURE DISPOSICIÒ

4
Llenties estofades amb verdures
Tortilla de patata al horno amb
amanida d'enciam i pastanaga
Fruita i **pa integral**

VE:3.245/776 GT:25 GS:3 HC:121 AZ:27 PROT:32 SAL:1

5
Macarrons (integrals) amb salsa
de tomàquet casolana
Llenguadina amb salsa verda
logurt natural sense sucre o
fruita i pa

VE:3.373/807 GT:22 GS:5 HC:103 AZ:15 PROT:49 SAL:2

6
Mongeta verda amb patates
Pernilets de pollastre al
chilindrón
Fruita (eco.) i **pa integral**

VE:2.161/517 GT:8 GS:2 HC:103 AZ:21 PROT:41 SAL:1

7
Arròs amb verdures
Filet de lluç amb amanida
d'enciam i olives
Fruita i pa

VE:3.738/894 GT:31 GS:3 HC:122 AZ:26 PROT:33 SAL:2

10
Arròs napolitana
Abadejo a l'andalusa amb
amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (eco.) i pa

VE:2.846/681 GT:15 GS:1 HC:110 AZ:18 PROT:35 SAL:1

11
Pasta integral a la napolitana
Cuixetes de pollastre amb allada
amb amanida d'enciam i olives
Fruita i **pa integral**

VE:3.056/731 GT:19 GS:3 HC:101 AZ:24 PROT:45 SAL:1

12
Crema de carbassó
Saltejat de cigrons amb
tomàquet i ou
logurt natural sense sucre o
fruita i pa

VE:2.537/607 GT:20 GS:5 HC:76 AZ:18 PROT:29 SAL:1

13
Sopa d'au
Lluç a la biscaïna amb amanida
Fruita del temps i **pa integral**

VE:1.867/447 GT:5 GS:0 HC:75 AZ:22 PROT:30 SAL:1

14
Mongetes blanques estofades
amb verdures
Truita de tonyina amb amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita i pa

VE:2.972/711 GT:21 GS:3 HC:103 AZ:29 PROT:36 SAL:1

17
Llenties estofades amb verdures
Truita de carbassó amb amanida
d'enciam i blat de moro
Fruita i pa

VE:3.040/727 GT:17 GS:2 HC:122 AZ:27 PROT:25 SAL:1

18
Mongeta verda amb patates
Llom rostit a l'all amb amanida
d'enciam i tomàquet
Fruita i **pa integral**

VE:2.449/586 GT:17 GS:5 HC:78 AZ:27 PROT:34 SAL:1

19
Paella mixta
Llenguadina a l'andalusa amb
amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre o
fruita i pa

VE:3.076/736 GT:23 GS:5 HC:92 AZ:13 PROT:42 SAL:1

20
Sopa casolana
Llonganissa al forn amb amanida
d'enciam i olives
Fruita (eco.) i **pa integral**

VE:2.817/674 GT:33 GS:8 HC:72 AZ:22 PROT:25 SAL:3

21
Crema de verdures
Macarrons amb salsa bolonyesa
de soja
Fruita i pa

VE:3.490/835 GT:18 GS:2 HC:142 AZ:30 PROT:31 SAL:1

24
Arròs integral amb salsa de
tomàquet casolana
Abadejo al forn amb amanida
d'enciam i tomàquet
Fruita i pa

VE:2.867/686 GT:9 GS:1 HC:117 AZ:25 PROT:36 SAL:2

25
Crema de pastanaga (eco.)
Cuixa de pollastre rostit amb
patates panadera
Fruita (eco.) i **pa integral**

VE:2.521/603 GT:13 GS:3 HC:80 AZ:24 PROT:41 SAL:1

26
Sopa casolana
Mandonguilles a la jardinera
logurt natural sense sucre o
fruita i pa

VE:2.525/604 GT:23 GS:11 HC:64 AZ:16 PROT:33 SAL:1

27
Espirals amb allada
Filet de lluç amb amanida
d'enciam i blat de moro
Fruita i **pa integral**

VE:3.191/763 GT:25 GS:3 HC:101 AZ:40 PROT:35 SAL:2

28
Mongetes blanques estofades
amb calamars
Truita de patates amb amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita i pa

VE:3.393/812 GT:26 GS:4 HC:116 AZ:30 PROT:39 SAL:1