

MES: Desembre 2025

ESCOLA ELS PLANELLS E INS PLANELLS

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1	Arròs napolitana Llenguadina amb salsa verda logurt i pa VE:3.382/809 GT:22 GS:6 HC:109 AZ:10 PROT:45 SAL:2	2	Llenties estofades amb verdures <i>Tortilla de patata al horno</i> amb amanida Fruita i pa integral VE:3.057/731 GT:18 GS:2 HC:121 AZ:27 PROT:32 SAL:1	3	Espaguetis amb bolonyesa de soja Mandonguilles de lluç i pota al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa VE:2.366/566 GT:11 GS:1 HC:102 AZ:25 PROT:15 SAL:1	4	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita i pa integral VE:2.240/536 GT:9 GS:2 HC:108 AZ:26 PROT:43 SAL:1	5	Sopa casolana Estofat a la jardinera Fruita i pa VE:2.391/572 GT:11 GS:3 HC:83 AZ:27 PROT:35 SAL:1
8	FESTIU LA IMMACULADA	9	Cigrons amb verdures Truita de patata i carbassó al forn amb amanida d'enciam i blat de moro logurt i pa integral VE:3.212/768 GT:24 GS:5 HC:102 AZ:21 PROT:39 SAL:2	10	Mongeta verda amb patates Llom en salsa Fruita i pa VE:2.236/535 GT:9 GS:3 HC:83 AZ:27 PROT:30 SAL:2	11	Sopa casolana Contracuixa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita (eco.) i pa integral VE:2.429/581 GT:14 GS:2 HC:71 AZ:21 PROT:40 SAL:1	12	Paella de verdures Lluç a la biscaïna amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa VE:3.123/747 GT:14 GS:1 HC:117 AZ:26 PROT:35 SAL:2
15	Llenties estofades amb verdures Truita de tonyina amb amanida d'enciam i tomàquet logurt i pa VE:2.789/667 GT:20 GS:6 HC:87 AZ:12 PROT:36 SAL:1	16	IES POSTRE DE NADAL Mongeta verda amb patates Llonganissa al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa integral VE:2.727/652 GT:28 GS:8 HC:79 AZ:28 PROT:26 SAL:2	17	Macarrons (integrals) amb salsa de tomàquet casolana Abadejo a l'andalusa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa VE:2.964/709 GT:20 GS:2 HC:109 AZ:26 PROT:37 SAL:1	18	Crema de verdures (carbassó, pastanaga, patata) Arròs amb pollastre Fruita i pa integral VE:2.489/596 GT:11 GS:1 HC:110 AZ:27 PROT:21 SAL:1	19	DINAR NADAL/JORN INTENSIV Sopa de galets amb pilotetes Pit de pollastre a la milanesa amb patates xips Neules i torró de xocolata i pa VE:4.025/963 GT:49 GS:14 HC:92 AZ:20 PROT:36 SAL:2
22	VACANCES DE NADAL	23		24		25		26	
29		30		31					Menu Basal