

MES: Gener 2026

ESCOLA ELS PLANELLS E INS PLANELLS

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
Menu Basal						1		2	
5		6		7		8	Llenties estofades amb verdures Trita de patata i carbassó al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa integral VE:2.983/714 GT:18 GS:2 HC:120 AZ:27 PROT:26 SAL:1	9	Arròs napolitana Delícies de bacallà amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps i pa VE:3.858/923 GT:36 GS:3 HC:131 AZ:18 PROT:22 SAL:1
12	Macarrons (integrals) amb salsa de tomàquet casolana Lluç a la donostiarra amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps i pa VE:3.340/799 GT:29 GS:3 HC:101 AZ:20 PROT:31 SAL:1	13	Mongeta verda amb patates Mandonguilles a la jardinera Fruita (eco.) i pa integral VE:2.454/587 GT:21 GS:8 HC:74 AZ:22 PROT:29 SAL:1	14	Arròs amb verdures Llenguadina a la romana amb amanida d'enciam i olives logurt i pa VE:3.805/910 GT:33 GS:8 HC:111 AZ:11 PROT:43 SAL:1	15	Cigrons amb verdures Trita de patata i carbassó al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa integral VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:124 AZ:36 PROT:36 SAL:1	16	Sopa casolana Cuixetes de pollastre a la riojana amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa VE:2.433/582 GT:10 GS:3 HC:83 AZ:28 PROT:40 SAL:1
19	DIA DE LLIURE DISPOSICIÒ	20	Arròs a la cubana Lluç amb salsa verda amb amanida Fruita i pa integral VE:3.925/939 GT:29 GS:7 HC:125 AZ:26 PROT:51 SAL:2	21	Crema de carbassó Pollastre al chilindrón logurt i pa VE:2.299/550 GT:14 GS:6 HC:89 AZ:13 PROT:43 SAL:1	22	Sopa casolana Llonganissa al forn amb amanida Fruita i pa integral VE:2.592/620 GT:26 GS:7 HC:78 AZ:28 PROT:25 SAL:2	23	Llenties estofades amb verdures Trita de tonyina amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa VE:3.146/753 GT:21 GS:3 HC:112 AZ:26 PROT:32 SAL:1
26	Bròquil al vapor amb patates Macarrons integrals amb salsa bolonyesa de soja Fruita i pa VE:3.173/759 GT:11 GS:1 HC:136 AZ:28 PROT:32 SAL:1	27	Cigrons amb verdures Trita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa integral VE:3.417/817 GT:25 GS:3 HC:124 AZ:36 PROT:36 SAL:1	28	Sopa de fideus Pollastre rostit al romaní amb patates rostides logurt i pa VE:2.171/519 GT:14 GS:6 HC:68 AZ:13 PROT:27 SAL:1	29	Crema de carbassa (eco.) Llom amb allada amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita i pa integral VE:2.157/516 GT:14 GS:3 HC:76 AZ:27 PROT:28 SAL:2	30	Paella marinera Llenguadina a l'andalusa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa VE:3.192/764 GT:12 GS:2 HC:110 AZ:26 PROT:38 SAL:2