ESCOLA PEP VENTURA

NOVEMBRE 25

BASAL

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	03/11	04/11	05/11	06/11	07/11
Dinar		MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM ICEBERG I BROTS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BANC kcal 705,01 prot 35,85 hc 76,33 lip 17,45	LLENTIES ESTOFADES DE VERDURES NUGGETS AMB BROTS VERDS I TOMÀQUET IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	PATATA I ESPINACS LLOM A L'ALLET AMB ENCIAM LLARG I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÓS INTEGRAL AMB VERDURES DE TEMPORADA LLUÇ AMB LLIMONA I ENCIAM MERAVELLA I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05
Proposta Sopar		Arròs peix Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita
	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11
Dinar	PATATA I MONGETA TENDRA ESPIRALS A LA BOLONYESA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	CREMA DE PASTANAGA BOTIFARRA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 747,87 prot 26,09 hc 85,22 lip 24,51	SOPA DE CALDO AMB PASTA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB BROTS VERDS I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45
Proposta Sopar	Arròs Peix blau Fruita	Pasta Ou Fruita	Verdura Peix Fruita	llegum Prot vegetal Fruita	crema Carn blanca Iogurt
	17/11	18/11	19/11	20/11	1/11
Dinar	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS PALOMETA LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT MORO FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES LLUÇ ARREBOSSAT A CASA AMB ENCIAM MERAVELLA I OLIVES IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 723,17 prot 28,51 hc 107,31 lip 29,28	PATATA I BLEDES POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÒS TRES DELÍCIES CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 24,47 hc 83,07 lip 27,84
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Arròs peix blanc Iogurt	Crema ou Fruita	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Fruita
	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
Dinar	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAMS VARIATS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	ARRÓS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE VERDURES I TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 29,02 hc 82,50 lip 27,84	CREMA DE CARBASSÓ (amb crostons) ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 751,16 prot 28,09 hc 78,53 lip 30,19	PATATA I BRÒQUIL MACARRONS A LA BOLONYESA SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLENTIES ESTOFADES (amb verdures de temporada) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45
Proposta Sopar	Verdura peix blanc Fruita	crema v Fruita	Verdura Llegum Fruita	Crema carn blanc Fruita	Amanida Ou Fruita
Dinar					
Proposta Sopar					

RC Serveis Menjadors sostenibles

Dimarts i dijous-pa integral

Iogurt natural sense sucre

Oli d'oliva verge extra/sal iodada