

MES Setembre-24

ESCOLA SALVADOR ESPRIU

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
2		3		4		5		6	
9	Amanida de pasta amb salsa Abadejo amb salsa de verdures Fruita 577,6K Cal; 20,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 44,7Gr HC; 2,6Gr Azucares; 50,3Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	10	Mongeta blanca estofada Hamburguesa mixta al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita 835K Cal; 26,3Gr Grasa; 2,8Gr AGS; 99,5Gr HC; 3,1Gr Azucares; 42,1Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.	11	FESTIU	12	Arròs amb tomàquet Llom adobat Amanida d'enciam logurt 482,6K Cal; 16Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 60,8Gr HC; 2,4Gr Azucares; 24Gr Proteinas; 4,5Gr Sal.	13	Llenties a la camperola Salmó amb salsa pomodoro Fruita 470,1K Cal; 20,2Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 45,4Gr HC; 3,2Gr Azucares; 21,1Gr Proteinas; 1,8Gr Sal.
16	Patates guisades Lluç a la romana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita 519,5K Cal; 16,6Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 47,2Gr HC; 3,8Gr Azucares; 41,2Gr Proteinas; 3,4Gr Sal.	17	Cigrons estofats Estofat de gall dindi Fruita 717,5K Cal; 25,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 72,3Gr HC; 3Gr Azucares; 42Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.	18	Sopa d'au amb pasta Mandonguilles de lluç i pota al forn Amanida d'enciam i blat de moro logurt 417,8K Cal; 12,9Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 57,6Gr HC; 7,5Gr Azucares; 13,6Gr Proteinas; 2,5Gr Sal.	19	Mongeta blanca estofada Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita 596,9K Cal; 21,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 71,6Gr HC; 3,8Gr Azucares; 24,4Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.	20	Crema de verdures Cuixa de pollastre amb patata Fruita 528,6K Cal; 23,8Gr Grasa; 4,4Gr AGS; 46,5Gr HC; 10,8Gr Azucares; 24,7Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.
23	Llenties guisades Hamburguesa mixta al forn Amanida de tomàquet Fruita 692,8K Cal; 22,9Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 71,7Gr HC; 2,7Gr Azucares; 39,9Gr Proteinas; 2,6Gr Sal.	24	Minestra de verdures saltejada Pernilet de pollastre amb salsa de xampinyons Fruita 708,5K Cal; 25,6Gr Grasa; 5,4Gr AGS; 71,4Gr HC; 8,6Gr Azucares; 46,2Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.	25	Arròs amb verdures Lluç a la grega Fruita 520,2K Cal; 18Gr Grasa; 2Gr AGS; 63,5Gr HC; 2,4Gr Azucares; 25,6Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.	26	Cigrons estofats Carn magra amb salsa agredolça Fruita 787,7K Cal; 25,4Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 91,8Gr HC; 9,1Gr Azucares; 42,1Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.	27	Crema de pastanaga Fideuà de peix logurt 590,6K Cal; 14,9Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 94Gr HC; 17,5Gr Azucares; 17Gr Proteinas; 3Gr Sal.
30	Macarrons napolitana Abadejo amb salsa verda amb pèsols Fruita 304K Cal; 5,6Gr Grasa; 0,8Gr AGS; 53,4Gr HC; 2,4Gr Azucares; 10,6Gr Proteinas; 1,8Gr Sal.								

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES