

ESCOLA DEL SOLERÀS

BASAL

Comertel
alimentació col·lectiva

OCTUBRE 2022

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3
-CREMA DE CARBASSÓ
-TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMB ENCIAM I PASTANAGA
-FRUITA DE TEMPORADA



593,3KCAL 12%P 30%L 58%HC

4
-ARRÒS AMB TOMÀQUET
-LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
-FRUITA DE TEMPORADA



599,9KCAL 12%P 32%L 56%HC

5
-SOPA DE PASTA
-HAMBURGUESA AMB
ENCIAM I COGOMBRE
-FRUITA DE TEMPORADA



605,2KCAL 14%P 32%L 54%HC

6
-LLENTIES ESTOFADES
-SALMÓ AMB SALSÀ
POMODORO
-IOGURT



595,2KCAL 16%P 31%L 52%HC

7
-MACARRONS AMB SALSÀ
DE TOMÀQUET
-LLOM ADOBAT AMB ENCIAM
I BLAT DE MORO
-FRUITA DE TEMPORADA



603,4KCAL 15%P 30%L 55%HC

10
-ESPAQUETIS AMB
TOMÀQUET
-MANDONGUILLES AMB
SALSÀ CAÇADORA
-FRUITA DE TEMPORADA



605,9KCAL 12%P 33%L 54%HC

11
-SOPA AMB ARRÒS
-RODÓ DE GALL DINDI AMB
VERDURES
-FRUITA ECOLÒGICA DE
TEMPORADA



593,3KCAL 12%P 30%L 58%HC

MARE DE DÉU DEL PILAR



13
-MONGETA BLANCA
ESTOFADA
-TRUITA DE PATATA I
CARBASSÓ AMB TOMÀQUET
AMANIT
-FRUITA DE TEMPORADA



600,4KCAL 15%P 31%L 53%HC

14
-CREMA DE PASTANAGA
-SALMÓ AMB SALSÀ
POMODORO
-IOGURT



597,7KCAL 13%P 34%L 53%HC

17
-ARRÒS CON VERDURAS
-TRUITA DE TONYINA AMB
ENCIAM I PASTANAGA
-FRUITA DE TEMPORADA



601,3 K CAL 14%P 32%L 54%HC

18
-MACARRONS POMODORO
-ESTOFAT DE GALL DINDI
-FRUITA DE TEMPORADA



601,3 K CAL 14%P 32%L 54%HC

19
-PATATES GUISADES AMB
CARABASSA
-LLUÇ A LA BISCAÏNA
-IOGURT



602,1 K CAL 13%P 31%L 56%HC

20
-LLENTIES ESTOFADES
-PIT DE POLLASTRE A LA
MILANESA AMB ENCIAM
-FRUITA DE TEMPORADA



596,6KCAL 12%P 34%L 53%HC

21
-SOPA D'AU
-MANDONGUILLES DE LLUÇ I
POTA A LA BISCAÏNA
-FRUITA ECOLÒGICA DE
TEMPORADA



595,8KCAL 14%P 31%L 54%HC

24
-JORNADA PROTEINA VEGETAL
-TRICOLOR DE VERDURES
-CIGRONS ESTOFATS
-FRUITA DE TEMPORADA



604,6 K CAL 13%P 31%L 56%HC

25
-MACARRONS NAPOLITANA
-TRUITA CASOLANA DE
FORMATGE AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO
-FRUITA DE TEMPORADA



597,1KCAL 12%P 34%L 53%HC

26
-CREMA DE VERDURES
-SALMÓ AMB SALSÀ
POMODORO
-IOGURT



596,3KCAL 14%P 31%L 54%HC

27
-SOPA MARAVILLA
-HAMBURGUESA AMB
PATATES
-FRUITA DE TEMPORADA



604,2KCAL 13%P 35%L 54%HC

28
-MONGETES ESTOFADES
-BACALLÀ ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA
-FRUITA DE TEMPORADA



599,9 K CAL 15%P 31%L 52%HC

31
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ



LES ESPÈCIES DE PEIX INCLOSES EN EL MENÚ PODRAN PATIR VARIACIONS SEGONS MERCAT.



www.comertel.es