

MES: Setembre-24

ESCOLA DEL SOLERÀS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				6
9	10	11	12	13
Arròs caldós Carn magra a la riojana Fruita 749,8K Cal; 26Gr Grasa; 5,1Gr AGS; 88,4Gr HC; 10,6Gr Azucars; 38,3Gr Proteïnas; 5,1Gr Sal.	Llenties guisades Abadejo amb salsa de verdures Fruita 503,9K Cal; 12,9Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 34,2Gr HC; 1,9Gr Azucars; 54,8Gr Proteïnas; 3,2Gr Sal.	FESTIU	Cigrons amb verdures Mandonguilles a la jardineria logurt 852,8K Cal; 26,2Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 114,5Gr HC; 6,7Gr Azucars; 33,4Gr Proteïnas; 3,7Gr Sal.	Crema de carbassó Pollastre amb arròs Fruita 452,8K Cal; 16,6Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 40Gr HC; 4Gr Azucars; 28,5Gr Proteïnas; 3,4Gr Sal.
16	17	18	19	20
Amanida de pasta amb salsa Abadejo amb salsa de verdures Fruita 577,6K Cal; 20,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 44,7Gr HC; 2,6Gr Azucars; 50,3Gr Proteïnas; 3,3Gr Sal.	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 Azucars; 42,1Gr Proteïnas; 3,8Gr Sal.	Tricolor de verdures Pernilet de pollastre al chilindrón Fruita 531K Cal; 24,1Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 36,1Gr HC; 4,4Gr Azucars; 32,1Gr Proteïnas; 3,9Gr Sal.	Arròs amb tomàquet Llom adobat Amanida d'enciam logurt 482,6K Cal; 16Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 60,8Gr HC; 2,4Gr Azucars; 24Gr Proteïnas; 4,5Gr Sal.	Llenties a la camperola Salmó amb salsa pomodoro Fruita 470,1K Cal; 20,2Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 45,4Gr HC; 3,2Gr Azucars; 21,1Gr Proteïnas; 1,8Gr Sal.
23	24	25	26	27
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 Azucars; 41,2Gr Proteïnas; 3,4Gr Sal.	Cigrons estofats Estofat de gall dindi Fruita 717,5K Cal; 25,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 72,3Gr HC; 3Gr Azucars; 42Gr Proteïnas; 4,4Gr Sal.	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 Azucars; 13,6Gr Proteïnas; 2,5Gr Sal.	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 Azucars; 24,4Gr Proteïnas; 3,2Gr Sal.	Crema de verdures Cuixa de pollastre amb patata Fruita 528,6K Cal; 23,8Gr Grasa; 4,4Gr AGS; 46,5Gr HC; 10,8Gr Azucars; 24,7Gr Proteïnas; 3,6Gr Sal.
30				
Llenties guisades Hamburguesa mixta al forn Amanida de tomàquet Fruita 692,8K Cal; 22,9Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 71,7Gr HC; 2,7Gr Azucars; 39,9Gr Proteïnas; 2,6Gr Sal.				