

MES: Juny-26

MENÚ: SENSE CARN

## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres

<p>1</p> <p>Tricolor de verdures Lluç a la grega</p> <p>Fruita Pa</p> <p>500,9K Cal; 16,4Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 64,4Gr HC; 18Gr Azucars; 22,2Gr Proteïnes; 4Gr Sal.</p>	<p>2</p> <p>Llenties a la riojana Truita de patata Amanida de tomàquet i blat de moro</p> <p>Fruita Pa Integral</p> <p>537,3K Cal; 10,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 85,6Gr HC; 15,8Gr Azucars; 23,7Gr Proteïnes; 2,3Gr Sal.</p>	<p>3</p> <p>Patates guisades Bacallà arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita Pa</p> <p>535,9K Cal; 14,6Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 83Gr HC; 16,7Gr Azucars; 15,1Gr Proteïnes; 3,6Gr Sal.</p>	<p>4</p> <p>Crema de verdures amb formatge Macarrons eco amb salsa bolonyesa vegetal</p> <p>logurt Pa Integral</p> <p> 573,7K Cal; 12,3Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 87,8Gr HC; 20Gr Azucars; 32,5Gr Proteïnes; 4,4Gr Sal.</p>	<p>5</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Abadejo amb pepitòria Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita Pa</p> <p>582,9K Cal; 9,4Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 92,6Gr HC; 22Gr Azucars; 26,4Gr Proteïnes; 5,6Gr Sal.</p>
<p>8</p> <p>Sopa de verdures Abadejo a la marinera</p> <p>Fruita Pa</p> <p>432,4K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 57,2Gr HC; 14,9Gr Azucars; 23,9Gr Proteïnes; 4,2Gr Sal.</p>	<p>9</p> <p>Mongeta blanca eco estofada Truita de carbassó Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita Pa Integral</p> <p> 545,2K Cal; 11,1Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,7Gr HC; 17Gr Azucars; 24,3Gr Proteïnes; 3,1Gr Sal.</p>	<p>10</p> <p>Mongeta verda a l'allet amb patata Varetes de lluç amb pastanaga saltejada</p> <p>Fruita Pa</p> <p>691,2K Cal; 30Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 78,8Gr HC; 17,1Gr Azucars; 22,8Gr Proteïnes; 2,6Gr Sal.</p>	<p>11</p> <p>Llenties estofades amb Arròs integral Pastís de patata amb verdures Amanida d'enciam</p> <p>Fruita Pa Integral</p> <p>598,9K Cal; 15,1Gr Grasa; 2Gr AGS; 93,4Gr HC; 16,7Gr Azucars; 20,4Gr Proteïnes; 2,6Gr Sal.</p>	<p>12</p> <p>Macarrons eco napolitana Abadejo amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt Pa</p> <p> 540K Cal; 17,1Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 70,6Gr HC; 13,3Gr Azucars; 31,7Gr Proteïnes; 3,1Gr Sal.</p>
<p>15</p> <p>Minestra de verdures Truita de patata Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita Pa</p> <p>502K Cal; 16,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 68Gr HC; 18,7Gr Azucars; 14,4Gr Proteïnes; 2,4Gr Sal.</p>	<p>16</p> <p>Sopa de verdures Bacallà arrebossat Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita Pa Integral</p> <p>501,9K Cal; 13,2Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 77,3Gr HC; 16,2Gr Azucars; 16,2Gr Proteïnes; 3,4Gr Sal.</p>	<p>17</p> <p>Arròs amb verdures Salmó amb salsa pomodoro</p> <p>Fruita Pa</p> <p>573,8K Cal; 12,3Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,9Gr HC; 16,1Gr Azucars; 28,7Gr Proteïnes; 3,5Gr Sal.</p>	<p>18</p> <p>Crema de carbassó amb formatge Cigrons amb ou dur</p> <p>Fruita Pa Integral</p> <p>509K Cal; 20Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 69,4Gr HC; 12,6Gr Azucars; 22,5Gr Proteïnes; 2Gr Sal.</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis integrals i eco a la napolitana Varetes de lluç patates xips</p> <p>Natilles Pa</p> <p> 782,8K Cal; 28,4Gr Grasa; 3,3Gr AGS; 101,8Gr HC; 20,3Gr Azucars; 26,2Gr Proteïnes; 2,3Gr Sal.</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

VISITA LA NOSTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES)
