Agora Col·lectivitats

Basal

Novembre

COL·LEGI SANT PAU APÒSTOL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 535,53 12,41 14,19 89,43 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patates i ceba 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**4** 477,54 11,38 22,92 73,44 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb picada d'all i julivert 4-5T-6T Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**5** 594,33 14,96 19,08 92,51 Bajoca, pastanaga i patata 13 Espirals amb bolonyesa de seitan 1-2-3T-8-11T-12T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**6** 462,85 11,00 35,33 54,81 Estofat de cigrons amb vegetals 13 Contracuixa de pollastre desossada amb pom Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T
9 442,54 7,20 12,52 80,33 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**10** 487,98 23,49 19,48 48,43 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**11** 604,77 12,48 36,38 86,55 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Contracuixa de pollastre desossada al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**12** 500,78 11,19 25,57 73,81 Colzets amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T-8T-11T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**13** 547,11 23,78 25,78 56,52 Crema de pèsols amb rostes 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
16 434,04 12,34 22,18 57,78 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç al forn amb picada d'all i julivert 4-5T-6T Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**17** 589,08 22,12 19,58 71,56 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó i patates 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**18** 598,64 17,96 29,59 81,39 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**19** 404,95 10,56 25,61 53,56 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) 1-3T-4-5T-6T-8T-10-11T Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**20** 515,83 26,96 17,45 48,99 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Llibret de gall dindi 1-2-3T-8T-10T Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T
23 491,07 12,77 10,37 82,16 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**24** 495,65 17,84 25,93 54,61 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita de formatge 2-3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**25** 415,66 7,77 28,90 59,46 Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**26** 362,46 9,22 23,57 47,40 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**27** 578,10 14,08 30,77 83,50 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11T Contracuixa de pollastre rostida a les fines herbes Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
30 495,10 19,24 22,22 58,14 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Llom amb salsa de pebrots 1 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC