Agora Col·lectivitats

Basal

Novembre

COL·LEGI SANT PAU APÒSTOL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 669,42 15,51 17,73 111,79 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** 596,92 14,23 28,64 91,80 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** 742,91 18,71 23,86 115,64 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** 714,03 28,39 47,86 63,83 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T
9 553,18 9,00 15,66 100,41 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** 609,97 29,37 24,35 60,53 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** 906,19 28,53 49,72 108,84 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Cuixa de pollastre rostida al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**12** 625,98 13,99 31,97 92,26 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** 683,88 29,72 32,22 70,65 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
16 542,55 15,42 27,72 72,23 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** 736,35 27,65 24,47 89,46 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** 748,30 22,46 36,98 101,74 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** 506,18 13,20 32,02 66,95 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** 644,78 33,70 21,82 61,24 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
23 613,84 15,97 12,96 102,70 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** 619,57 22,30 32,41 68,26 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** 519,57 9,71 36,12 74,33 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** 453,08 11,52 29,47 59,25 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** 965,49 41,26 41,74 103,57 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-3T-8T-11T Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
30 607,62 23,11 28,30 72,07 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 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