

MES: Octubre 2020

COL·LEGI: MADRE SACRAMENTO

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
			1 Paella d'arròs integral amb verdures Contracuixa de pollastre al forn amb amanida Fruita i pa	2 Sopa de pasta (eco.) Wok de gall dindi amb verduretes amb amanida Fruita i pa	VE: 2467/590 GT: 7 GS: 1 HC: 100 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3
5 Tricolor de verdura ofegada Trita de pernil dolç amb amanida Fruita i pa	6 Llenties amb verdures Pollastre rostit a la llimona amb amanida Fruita i pa	7 Espirals (eco.) amb verdures Ventresca de lluç a la grega amb amanida logurt de soia i pa	8 Arròs (eco) amb verduretes Botifarra al forn amb patates daus Fruita i pa	9 Sopa d'estrelles Ragout de vedella amb xampinyons Fruita i pa	VE: 2669/639 GT: 16 GS: 3 HC: 95 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 3
12 FESTIU	13 Crema de pastanaga i carbassa amb poma Lacón al forn amb arròs Fruita i pa	14 SENSE LACTOSA Cigrons estofats (eco.) Pernilets de pollastre al forn amb amanida logurt de soia i pa	15 Patates estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita (eco.) i pa	16 Arròs amb tomàquet Palometa a la romana amb amanida Fruita i pa	VE: 3042/728 GT: 19 GS: 3 HC: 105 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 3
19 Llenties amb verdures (pastanaga, pebrot, ceba, patata) Llom a la planxa amb amanida Fruita i pa	20 Crema de verdures amb kale Mandonguilles amb salsa de xampinyons Fruita i pa	21 Sopa d'aviram Trita de carbassó amb amanida logurt de soia i pa	22 Pasta (eco.) amb salsa napolitana Pollastre al chilindrón amb amanida Fruita i pa	23 Arròs amb pollastre i cúrcuma Filet de lluç al forn amb vinagreta de soja amb patates panadera Fruita (eco.) i pa	VE: 2773/663 GT: 15 GS: 4 HC: 96 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3
26 Crema de porros Llom rostit amb salsa amb amanida Fruita (eco.) i pa	27 Arròs amb magre i xampinyons (eco.) Rap a la romana amb amanida Fruita i pa	28 Llenties estofades Trita de pernil dolç amb amanida logurt de soia i pa	29 Sopa de fideus Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita i pa	30 FESTIU	VE: 2686/642 GT: 15 GS: 2 HC: 91 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3