

Menu novembre

LES CAROLINES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<p>Ensalada de lombarda i panses 5,8, Espirals bolonyesa vegetal 8,6,1,5,11,3, Trita carlota i ceba 3, Fruita del temps M</p> <p>2</p> <p>Saltat de bajoquetes + pollastre al forn + fruita</p> <p>K:838,G:30,S:6,H:105,P:31</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 12,13, Crema de brècol Titot amb poma Fruita del temps X</p> <p>3</p> <p>Sopa + peix blau + lacti</p> <p>K:785,G:24,S:4,H:97,P:34</p>	<p>Ensalada de carlota i ceba Potatge de cigrons amb bledes Coca de verdures 1, Fruita del temps J</p> <p>4</p> <p>Sàndwich integral vegetal amb ou + fruita</p> <p>K:892,G:29,S:2,H:121,P:23</p>	<p>Ensalada de remolatxa i carabassa Arròs a banda complet 2,4,14,3, Fruita del temps V</p> <p>5</p> <p>Hamburguesa de llentilles + puré de creïlles + fruita</p> <p>K:892,G:23,S:3,H:128,P:39</p>
<p>Ensalada de carlota i ceba Espirals amb salsa de carabassa i pernil 1,3, Trita de porro 3, Fruita del temps L</p> <p>8</p> <p>Llobarro amb creïlles al forn + amanida + fruita</p> <p>K:815,G:29,S:5,H:104,P:29</p>	<p>Ensalada de nap i poma Crema de boniato Lluç amb salsa verda 4, Trinxat de brècol Fruita del temps M</p> <p>9</p> <p>Xulletes de titot amb verdures al forn + fruita</p> <p>K:644,G:17,S:3,H:86,P:29</p>	<p>Ensalada de lombarda i panses 5,8, Sopa d'au 1,3, Vedella amb pèsols Fruita del temps X</p> <p>10</p> <p>Lluç amb saltejat de xampinyons + fruita</p> <p>K:859,G:25,S:6,H:100,P:49</p>	<p>Ensalada de pipes i rave. 5,8,12,13, Lentilles amb carrabasseta Peix blau (C) fresc amb escabetx de cítrics 4, Fruita del temps J</p> <p>11</p> <p>Remena't d'ou amb espinacs + lacti</p> <p>K:692,G:28,S:6,H:72,P:30</p>	<p>Amanida de tomata, tonyina i ou dur 4,3,12,13, Paella valenciana Fruita del temps V logurt artesà amb melmelada 7,</p> <p>12</p> <p>Creps farcits amb verdures + fruita</p> <p>K:922,G:28,S:6,H:122,P:31</p>
<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Puré de carabasseta Bacallà al forn amb all i oli 4,3, Fruita del temps L</p> <p>15</p> <p>Fideus d'arròs amb saltejat de verdures i gambetes + fruita</p> <p>K:655,G:19,S:2,H:82,P:29</p>	<p>Ensalada de tomata i olives 12,13, Olleta de fesols Trita de creïlles i ceba 3, Fruita del temps M</p> <p>16</p> <p>Pit de pollastre + boniato al forn + fruita</p> <p>K:782,G:33,S:5,H:83,P:29</p>	<p>Ensalada de carlota i nap Sopa de gallina 1,3, Pollastre rostint amb taronja Fruita del temps X</p> <p>17</p> <p>"Quiché" de verdures al forn + fruita</p> <p>K:1027,G:39,S:10,H:94,P:64</p>	<p>Ensalada de remolatxa i espinacs Hummus de cigrons 1, Paella de costella i alls tendres Fruita del temps J</p> <p>18</p> <p>Lluç al forn + verdures en tempura + fruita</p> <p>K:933,G:30,S:7,H:128,P:29</p>	<p>Ensalada d'api i panses 5,8,9, Macarrons amb crema de xampinyons 7,1, Peix blau fresc(A) en tempura 4,1, logurt artesà Cuinatur 7,</p> <p>19</p> <p>Crema de carabassa + titot planxa + fruita</p> <p>K:916,G:39,S:13,H:96,P:38</p>
<p>Ensalada de carlota i ceba Macarrons bolonyesa vegetal 1,8,6,5,11, Gallineta gratinada 1,6,11,12,4, Fruita del temps L</p> <p>22</p> <p>Bròquil a l'allet + brotxetes de pollastre + fruita</p> <p>K:734,G:16,S:2,H:103,P:36</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes 12,13, Olla de cigrons amb carabassa Ous amb beixamel 3,7,1, Fruita del temps M</p> <p>23</p> <p>Tortetes de dacsa amb farcit de pollastre, formatge i advocat + fruita</p> <p>K:760,G:31,S:7,H:80,P:30</p>	<p>Ensalada de carabassa i nap Crema de coliflor Hamburguesa amb tomata Fruita del temps X</p> <p>24</p> <p>Calamars amb salsa de ceba + fruita</p> <p>K:872,G:22,S:6,H:100,P:35</p>	<p>Ensalada de poma i carlota Sopa de peix 2,4,14,1,3, Pollastre amb fesolets Fruita del temps J</p> <p>25</p> <p>Bullit amb verdures de tardor i ou + fruita</p> <p>K:891,G:34,S:9,H:78,P:59</p>	<p>Ensalada de tomata i ceba tendra Pa amb oli i formatge fresc 1,7, Arròs negre 14,2,4,7,9,12, Fruita del temps V logurt artesà amb melmelada 7,</p> <p>26</p> <p>Pizza cassolana amb carlota i formatge + fruita</p> <p>K:989,G:28,S:9,H:140,P:31</p>
<p>Ensalada de remolatxa i pipes 5,8,12,13, Llentilles estofades Remenat d'ou amb tomata 3, Fruita del temps L</p> <p>29</p> <p>Sopa d'arròs, carabassa i cigrons + lacti</p> <p>K:687,G:27,S:5,H:75,P:26</p>	<p>Ensalada de nap i poma Falafel Fideuà de faves i bolets 1,3,2,4,6,7,8,9,12,14, Fruita del temps M</p> <p>30</p> <p>Guisat de pollastre amb creïlles i pèsols + fruita</p> <p>K:672,G:13,S:2,H:108,P:19</p>	<p>Ensalada de lombarda i ceba Sopa de fideus 1,3, Titot amb taronja Fruita del temps X</p> <p>1</p> <p>Calamars amb salsa de ceba + fruita</p> <p>K:827,G:25,S:6,H:94,P:46</p>	<p>Ensalada de magrana i brull 7, Amanida de llegums 12,13, Arròs al forn Fruita del temps J</p> <p>2</p> <p>Bullit amb verdures de tardor i ou + fruita</p> <p>K:944,G:35,S:8,H:124,P:27</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Crema de carlota Peix blau fresc(A) en tempura 4,1, logurt artesà Cuinatur 7,</p> <p>3</p> <p>Creps farcits amb verdures + fruita</p> <p>K:701,G:31,S:10,H:69,P:26</p>

Dades nutricionals: K:Valor Energètic kcal, G:Grasas, S:Grasas saturades, H: Hidrats de carboni, P:Proteínas

K:822,G:27,S:5,H:99,P:34



