

Menu novembre

LES CAROLINES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
31	1	2	3	4
		Ensalada de carlota i lombarda Llenties amb arròs Trita de cavalla 3,4, Fruita del temps X Sopa amb fideus +brotxeta de seitán amb verdures+ fruita K:843,G:30,S:5,H:102,P:34	Ensalada de nap i poma Crema de porro i fenoll Pollastre amb prunes 5,8, logurt d'ovella artesà 7, Orada amb saltat de brócoli+ fruita K:950,G:38,S:11,H:83,P:54	Amanida de tomata, tonyina i ou dur 4,3,12,13, Arròs al forn Fruita del temps V Remenat amb rovellons +pa integral+ fruita K:872,G:33,S:8,H:112,P:28
7	8	9	10	11
Ensalada d'olives i carlota 12,13, Potatge fesols i carabassa Pit de pollastre a l'allet Fruita del temps L Pollastre al forn +puré de carabassa + fruita K:734,G:24,S:4,H:79,P:38	Ensalada de poma i panses 5,8, Macarrons amb tomata i olives 12,13,1, Lluç amb salsa verda 4, Fruita del temps M Quiche de verdres amb dadets de permil +fruita K:710,G:18,S:3,H:99,P:33	Ensalada de carlota i nap Sopa de putxero + cigrons amb pilota 1, Fruita del temps X Crema de coliflor + maira arrebossada + làctic K:869,G:21,S:4,H:125,P:35	Ensalada de pipes i rave. 5,8,12,13, Crema de carabassa i sèsam torrat 11, Trita d'espínacs 3, Fruita del temps J Mandonguilles de llegum +ensalada + fruita K:681,G:29,S:5,H:71,P:23	Amanida amb fruits secs 12,13,5,8, Paella de costella i alls tendres logurt artesà 7, Fruita del temps V Ous al plat amb panadera de creïlla i ceba +fruita K:974,G:40,S:14,H:116,P:28
14	15	16	17	18
Ensalada de carlota i lombarda Remenat d'ou amb tomata 3, Espirals amb crema de xampinyons 7,1,3, Fruita del temps L Bullit amb carabassa + xulles de titot + fruita K:865,G:32,S:8,H:104,P:32	Ensalada de remolatxa i olives 12,13, Cigrons amb cardets Titot amb cuscús 1, Fruita del temps M Trita d'espínacs amb creïlla+ amanida +fruita K:860,G:25,S:4,H:104,P:43	Ensalada de nap i poma Sopa d'estrelletes 1, Peix blau (E) fresc al forn amb creïlles 4, Fruita del temps X Pita integral de falafel amb amanida + fruita K:805,G:20,S:5,H:108,P:42	Ensalada d'espínacs i panses 5,8, Crema de carlota i fesols Pollastre al forn amb poma logurt artesà 7, Fideus d'arròs amb gambes i verdura + fruita K:1025,G:46,S:17,H:69,P:71	Ensalada de lombarda i carabassa. Pa amb oli i formatge fresc 1,7, Arròs de bacallà i coliflor 4, Fruita del temps V Bruixa a la taronja + bastonets de moniato+ fruita K:806,G:23,S:7,H:116,P:25
21	22	23	24	25
Ensalada de lombarda i carabassa. Sopa de verdres amb cigrons Gallineta gratinada 1,6,11,4, Fruita del temps L Crema de xirivia + taco de llorell amb verdura + fruita K:554,G:12,S:2,H:75,P:27	Ensalada de carlota i magrana Mandonguilles de llegums 1,3, Fideuà de verdres i bolets 1,3,2,4,6,7,8,9,12,14, Fruita del temps M Remenat de carabassa amb pipes torrades + fruita K:901,G:28,S:2,H:128,P:25	Ensalada de espínacs i panses 5,8, Crema de brècol Pit de pollastre amb salsa de tomata Creïlles al forn Fruita del temps X Xipirons saltats amb alls tendres + fruita K:819,G:21,S:4,H:111,P:35	Ensalada de taronja i carlota Espirals amb formatge i espínacs 1,3,7, Trita de creïlles i ceba 3, Fruita del temps J Remenat de carabassa amb pipes torrades + fruita K:918,G:37,S:8,H:107,P:33	Amanida de llegums 12,13, Paella de conill i caragols 14, Fruita del temps W logurt artesà 7, Graten de verdres amb salsa pesto de ruca i cacaús K:861,G:34,S:10,H:98,P:34
28	29	30	1	2
Ensalada d'olives i carlota 12,13, Espirals amb salsa de carabassa i permil 1,3, Bacallà al forn amb all i oli 2,4,14,3, Fruita del temps L Puré de porro + saltat de titot amb verdura + fruita K:838,G:24,S:2,H:112,P:37	Ensalada de nap i poma Olleta de la Plana Coca de verdres 1, Fruita del temps M Allipebre de llobarro +fruita K:896,G:27,S:2,H:122,P:25	Ensalada de taronja i carlota Puré de moniato Guisat de vedella Fruita del temps X Trita de verdres + formatge tendre + fruita K:787,G:18,S:3,H:113,P:36		

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

K:836,G:27,S:6,H:102,P:35

- 1  Gluten
 2  Crustacis
 3  Ous
 4  Peix
 5  Cacaüets
 6  Soja
 7  Lacti
 8  Fruites seques
 9  Api
 10  Mostassa
 11  Sèsam
 12  Sulfits
 13  Tramussos
 14  Moluscusos