Agora Col·lectivitats

Dieta hipocalórica

Novembre

COL·LEGI SANT RAFAEL

Sant Rafael

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 369,30 9,97 24,25 44,55 Carbassó, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva 13 Pit de gall dindi a la planxa Xampinyons saltats 10 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**3** 546,10 14,91 15,28 86,36 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita francesa 3 Pebrot al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**4** 413,15 10,21 22,97 56,90 Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Lluç al forn amb picada d'all i julivert 4 Pèsols i ceba 7-13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**5** 458,22 18,32 22,56 49,36 Bajoca, pastanaga i patata 13 Filet de magre de porc a la planxa Tomàquet al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**6** 468,39 21,27 31,11 37,17 Bledes amb patates 13 Cuixa de pollastre rostida al forn Albergína al forn Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T
9 490,64 10,82 13,72 82,43 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa 3 Verdura saltada Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**10** 462,08 19,03 29,84 39,71 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Palometa al forn amb picada d'all i julive 4-5T-6T Pastanaga baby Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**11** 558,59 21,56 30,22 58,74 Bajoca, pastanaga i patata 13 Cuixa de pollastre rostida al forn Coliflor al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**12** 337,34 7,87 21,47 39,74 Minestra de verdures 13 Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Carxofes al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**13** 439,30 18,01 23,89 44,49 Crema de pèsols sense crostons 13 Filet de magre de porc a la planxa Xampinyons saltats 10 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T
16 470,34 12,32 22,67 63,96 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç al forn amb picada d'all i julivert 4 Pèsols 7-13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**17** 473,15 21,33 12,71 55,10 Crema de carbassa 13 Truita de carbassó i patates 3 Bròquil al vapor Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**18** 634,21 22,49 33,18 67,24 Quinoa amb pebrot, carbassó i pastanag 1T-2T-7T-8T-9T-12T Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**19** 440,11 14,87 16,57 59,29 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) 1-3T-4-5T-6T-8T-10-11T Truita francesa 3 Pebrot fregit Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**20** 373,91 11,72 26,55 38,62 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pit de gall dindi a la planxa Tomàquet al forn Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T
23 502,71 13,30 11,83 82,17 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Carbassó al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**24** 377,22 16,44 17,37 39,05 Carbassó, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva 13 Truita de formatge 2-3 Coliflor al forn Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**25** 429,54 9,81 28,74 58,07 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-14T	**26** 422,61 13,48 23,95 50,37 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb picada d'all i julivert 4 Pastanaga baby Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**27** 391,02 13,40 23,77 44,53 Saltat de verdures Pit de pollastre a la planxa Xampinyons saltats 10 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T
30				

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