Agora Col·lectivitats

# Ovolacteovegetarià

## Novembre

COL·LEGI SANT RAFAEL

Sant Rafael

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| **2** 416,05 16,54 19,22 45,88<br>Carbassó, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva 13<br>Daus de tofu amb xampinyons 1T-8<br>Fruita de temporada i pa<br>1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **3** 523,37 10,65 14,94 88,50<br>Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina)<br>1-3T-8T-10-11T-13<br>Truita de patates i ceba 3<br>Enciam, pastanaga i olives negres<br>Fruita de temporada i pa<br>1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **4** 489,05 12,90 20,00 73,64<br>Arròs amb salsa de tomàquet<br>Tofu a al planxa 1T-8<br>Enciam, blat de moro i olives verdes<br>Fruita de temporada i pa<br>1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **5** 419,55 11,02 26,31 50,43<br>Bajoca, pastanaga i patata 13<br>Seitan al forn amb picada d'all i julivert 1<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Fruita de temporada i pa<br>1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **6** 534,71 22,81 28,68 50,29<br>Cigrons amb bledes<br>Tofu amb salsa de tomàquet i ceba 1T-8<br>Iogurt natural sense sucre i pa<br>1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T |
| **9** 498,38 10,68 13,00 83,72<br>Paella d'arròs amb vegetals 8T-10<br>Truita de patates i ceba 3<br>Enciam, tomàquet i olives verdes<br>Fruita de temporada i pa<br>1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **10** 487,22 23,90 19,53 47,06<br>Bròquil i patata amb oli d'oliva 13<br>Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8<br>Iogurt natural sense sucre i pa<br>1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **11** 638,05 16,52 31,35 86,59<br>Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13<br>Tofu rostit 1T-8<br>Enciam, blat de moro i olives negres<br>Fruita de temporada i pa<br>1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **12** 571,80 15,21 32,52 75,03<br>Colzets amb tomàquet i formatge ratllat<br>1-2-3T<br>Seitan al forn amb picada d'all i julivert 1<br>Enciam, pastanaga i tomàquet cherry<br>Fruita de temporada i pa<br>1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **13** 422,31 11,38 21,81 55,21<br>Crema de pèsols amb rostes<br>1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13<br>Daus de tofu amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons 1T-8<br>Fruita de temporada i pa<br>1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T |
| **16** 462,21 11,57 27,74 59,23<br>Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13<br>Seitan al forn amb picada d'all i julivert 1-<br>Enciam, blat de moro i olives negres<br>Fruita de temporada i pa<br>1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **17** 589,10 22,60 19,91 70,01<br>Estofat de mongetes blanques amb verdures 13<br>Truita de carbassó i patates 3<br>Enciam, pastanaga i olives verdes<br>Fruita de temporada i pa<br>1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **18** 620,40 21,80 24,50 81,84<br>Arròs amb salsa de tomàquet<br>Daus de tofu al forn 1T-8<br>Patates a daus 13<br>Fruita de temporada i pa<br>1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **19** 379,64 5,27 27,18 54,50<br>Sopa de verdura 1-3T-8T-10-11T<br>Seitan a la planxa 1-8<br>Enciam, tomàquet i olives verdes<br>Fruita de temporada i pa<br>1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **20** 476,53 22,07 16,81 49,93<br>Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13<br>Nuggets de bròquil 1-2-3<br>Enciam, blat de moro i olives verdes<br>Iogurt natural sense sucre i pa<br>1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T |
| **23** 495,93 13,43 10,72 81,06<br>Arròs campestre amb bolets<br>Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8<br>Enciam, olives negres i cogombre<br>Fruita de temporada i pa<br>1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **24** 505,55 14,47 23,60 64,85<br>Llenties estofades amb verdures 1-13<br>Truita de patates i ceba 3<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Iogurt natural sense sucre i pa<br>1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **25** 388,41 10,06 16,59 56,18<br>Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13<br>Ous cuits guisats amb verdures de l'hort 3<br>Fruita de temporada i pa<br>1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **26** 460,24 18,54 15,09 58,65<br>Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13<br>Nuggets de bròquil 1-2-3<br>Enciam, pastanaga i olives negres<br>Fruita de temporada i pa<br>1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T | **27** 610,54 19,12 25,25 81,12<br>Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11T<br>Filet de tofu al forn 1T-8<br>Enciam, tomàquet i olives verdes<br>Fruita de temporada i pa<br>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