Agora Col·lectivitats

Sense carn

Novembre

COL·LEGI SANT RAFAEL

Sant Rafael

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 338,14 8,49 15,85 48,28 Carbassó, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva 13 Ous en salsa amb xaminyons 3 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**3** 523,37 10,65 14,94 88,50 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patates i ceba 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**4** 475,32 11,21 21,10 73,18 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb picada d'all i julivert 4 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**5** 405,85 11,25 21,44 50,41 Bajoca, pastanaga i patata 13 Abadejo al forn amb ceba i tomàquet 4 Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**6** 485,67 15,19 33,74 49,67 Cigrons amb bledes Salmó en salsa de pastanaga 1-4 Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T
9 498,38 10,68 13,00 83,72 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita de patates i ceba 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**10** 487,22 23,90 19,53 47,06 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**11** 646,45 15,48 23,19 98,31 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Truita de patates i ceba 3 Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**12** 503,02 11,89 25,92 72,24 Colzets amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**13** 496,74 16,63 28,48 56,17 Crema de pèsols amb rostes 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Palometa amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons 4-5T-6T Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T
16 431,16 12,43 20,33 57,03 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç al forn amb picada d'all i julivert 4 Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**17** 589,10 22,60 19,91 70,01 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó i patates 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**18** 640,40 23,45 15,67 93,10 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de coliflor a la planxa 1-2-3-12 Patates a daus 13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**19** 513,25 19,15 18,11 65,09 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) 1-3T-4-5T-6T-8T-10-11T Truita de tonyina i patata 3-4 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**20** 460,53 18,85 19,77 51,45 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T
23 495,93 13,43 10,72 81,06 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**24** 505,55 14,47 23,60 64,85 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita de patates i ceba 3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**25** 388,41 10,06 16,59 56,18 Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Ous cuits guisats amb verdures de l'hort 3 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**26** 541,04 23,41 13,65 69,77 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Bunyols de bacallà 1-2T-3T-4-5T-6T-8T Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**27** 584,97 16,74 25,14 80,53 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11T Lluç al forn amb picada d'all i julivert 4 Enciam, tomàquet i olives verdes 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