Agora Col·lectivitats

Sense lactosa

Novembre

COL·LEGI SANT RAFAEL

Sant Rafael

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 281,00 5,92 23,34 32,98 Carbassó, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva 13 Estofat de gall dindi amb xampinyons 1 Fruita de temporada	**3** 436,97 9,57 11,71 73,11 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	**4** 388,92 10,12 17,87 57,78 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	**5** 442,58 24,68 18,27 36,09 Bajoca, pastanaga i patata 13 Magre de porc amb salsa de tomàquet Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	**6** 480,07 19,42 37,41 36,01 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense lactosa
9 411,98 9,59 9,77 68,33 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita de patates i ceba 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**10** 396,82 20,21 18,60 33,37 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense lactosa	**11** 643,04 22,45 36,95 70,45 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Cuixa de pollastre rostida al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**12** 370,54 8,25 20,93 52,85 Colzets amb tomàquet 1-3T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada	**13** 418,22 22,38 20,95 33,04 Crema de pèsols sense crostons 13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
16 344,76 11,34 17,10 41,64 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	**17** 502,70 21,51 16,68 54,61 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó i patates 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	**18** 517,36 17,53 26,75 64,91 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada	**19** 319,77 9,83 22,72 37,09 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) 1-3T-4-5T-6T-8T-10-11T Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**20** 345,41 13,66 27,38 28,88 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pit de gall dindi arrebossat (sense gluten) 3-8 Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense lactosa
23 409,53 12,34 7,49 65,66 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada	**24** 415,15 10,78 22,67 51,16 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita de patates i ceba 3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense lactosa	**25** 293,34 7,75 23,95 34,28 Crema de verdures de temporada (sense crostonets de pa) 13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada	**26** 342,24 12,91 21,87 35,54 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Bacallà arrebossat (sense gluten) 3-4-8 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada	**27** 639,93 29,84 28,74 61,90 Macarrons integrals a la napolitana (sense formatge) 1-8T-11T Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada
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