Agora Col·lectivitats

Basal

Novembre

COL·LEGI SANT RAFAEL

Sant Rafael

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 459,25 8,76 33,22 60,47 Carbassó, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva 13 Estofat de gall dindi amb xampinyons 1 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**3** 654,22 13,32 18,67 110,63 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** 594,15 14,01 26,38 91,47 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** 661,22 32,21 26,88 64,35 Bajoca, pastanaga i patata 13 Magre de porc amb salsa de tomàquet Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**6** 713,08 28,89 47,92 62,12 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T
9 622,97 13,35 16,25 104,65 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** 606,02 27,97 32,71 51,12 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 1-3T-8 Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**11** 911,79 29,42 50,23 107,30 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Cuixa de pollastre rostida al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**12** 628,78 14,87 32,41 90,30 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** 689,18 30,54 32,10 70,21 Crema de pèsols amb rostes 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T
16 538,95 15,54 25,41 71,29 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** 736,38 28,25 24,89 87,51 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** 754,70 23,28 37,48 100,38 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**19** 507,71 13,65 32,44 65,61 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 i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**20** 642,66 33,97 21,92 59,76 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Llibret de gall dindi 1-2-3T-8T-10T Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T
23 619,91 16,79 13,40 101,32 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** 631,94 18,09 29,50 81,07 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** 536,92 12,26 35,93 72,59 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** 676,31 29,26 17,06 87,22 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** 965,51 41,86 42,16 101,62 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-3T-8T-11T Aletes de pollastre adobades 8T 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