Agora Col·lectivitats

Basal

Octubre

COL·LEGI SANT RAFAEL

Sant Rafael

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 773,80 30,91 32,29 87,48 Espaguetis integrals amb salsa d'alfàbrega i pipes torrades 1-2-8T-9T-11T Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, pastanaga i olives negres Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**2** 507,60 7,29 37,27 71,17 Pèsols, pastanaga i patata 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
5 713,80 24,00 21,64 100,93 Arròs amb salsa de tomàquet Rodanxa de lluç arrebossada 1-2T-3-4-5T-6 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**6** 598,41 30,65 29,81 51,60 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Magre de porc amb salsa de tomàquet Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**7** 709,78 18,34 23,97 105,29 Estofat de cigrons amb vegetals 13 Truita de patates i ceba 3 Enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**8** 806,09 33,29 23,38 95,17 Cassola de fideus integrals amb verduretes 1-8T-11T Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet 1-8-11T Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**9** 632,58 23,57 39,82 67,10 Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes Tempura de carbassó 1-2T-4T-5T-6T Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
12 	**13** 665,01 19,99 14,34 104,39 Arròs campestre amb bolets Truita de patates i ceba 3 Tomàquet, blat de moro i pastanaga Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**14** 517,80 12,25 36,69 67,59 Coliflor i patates 13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**15** 914,15 40,07 32,37 102,71 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11 Abadejo enfarinat 1-4 Patates a daus 13 Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**16** 1.000,49 38,04 49,45 110,57 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
19 458,55 7,90 34,63 61,61 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Estofat de gall dindi amb xampinyons 1 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**20** 753,65 24,08 38,04 90,78 Guisat de mongetes blanques seques amb pastanaga, carbassó, i bròquil 13 Llom a la planxa Saltat de verdures Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**21** 732,15 28,19 19,56 98,33 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó i patates 3 Enciam, blat de moro i olives negres Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**22** 521,24 15,59 36,45 57,64 Bròquil al vapor amb pastanaga i patata 13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**23** 648,04 23,62 27,87 79,48 Sopa d'au (brou casolà de pollastre i vedella) amb pistons 1-3T-8T-10-11T-13 Rodanxa de lluç arrebossada 1-2T-3-4-5T-6T Enciam, olives verdes i cogombre Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
26 803,72 29,73 20,00 112,97 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) Croquetes de pernil 1-2-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9T-10T-11T-12T-14T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**27** 756,81 21,70 46,77 89,28 Llenties estofades amb verdures 1-13 Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**28** 817,56 23,75 28,77 118,97 Espirals integrals amb salsa de tomàque i ceba amb formatge ratllat 1-2-8T-11T Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**29** 525,18 19,00 18,56 65,96 Pèsols saltats amb ceba i patata 13 Truita de patates i ceba 3 Enciam, pastanaga i blat de moro Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**30** 619,06 21,28 29,32 77,23 Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Llom amb salsa de castanyes 1-2T-3T-4T-5T-7T-8T-9-10 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T

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