Agora Col·lectivitats

Dieta hipocalórica

Octubre

COL·LEGI SANT RAFAEL

Sant Rafael

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 551,81 19,03 39,74 50,22 Puré de carbassó (carbassó, porro i patata) sense rostes de pa 13 Salmó al forn amb picada d'all i julivert 4 Carxofes al forn Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**2** 609,12 8,75 44,73 85,40 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
5 785,05 19,54 40,51 107,31 Cous cous amb saltat de pebrot, carbass i pastanaga 1-8T-11T Lluç al forn amb picada d'all i julivert 4-5T-6T Pèsols i ceba 7-13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**6** 636,06 26,93 38,11 60,61 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Filet de magre de porc a la planxa Tomàquet al forn Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**7** 685,92 21,65 18,88 103,02 Bròquil al vapor amb pastanaga i patata 13 Truita francesa 3 Pebrot al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**8** 569,99 14,78 36,81 70,95 Bledes amb patates 13 Pit de gall dindi a la planxa Xampinyons saltats 10 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**9** 673,90 22,70 44,90 71,58 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 Carbassó al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
12	**13** 772,28 21,04 18,14 124,85 Arròs campestre amb bolets Truita francesa 3 Pastanaga baby Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**14** 667,38 14,52 50,59 80,13 Coliflor i patates 13 Delícies de gall dindi al forn Pèsols i ceba 7-13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**15** 511,12 8,69 41,00 61,43 Espinacs amb patates 13 Cuetes de rap en salsa primavera (ceba, pebrot verd, brou de peix i farina) amb daus de patata 1-4-5T-10T Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**16** 841,89 30,71 44,11 96,39 Crema de pastanaga, porro i patata amb rostes de pa 1-2T-7T-8T-9T-12T-13 Cuixa de pollastre rostida al forn Xampinyons saltats 10 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
19 550,26 9,48 41,56 73,94 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** 683,60 29,60 30,04 73,15 Amanida de tomàquet i orenga amb blat de moro i olives verdes Llom a la planxa Saltat de verdures Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**21** 916,82 31,11 27,83 126,30 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita de carbassó i patates 3 Pèsols i ceba 7-13 Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**22** 631,82 17,98 43,95 72,31 Bròquil al vapor amb pastanaga i patata 13 Pernilets de pollastre rostit al forn Tomàquet al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**23** 586,89 13,52 34,94 81,27 Sopa de verdura 1-3T-8T-10-11T Lluç al forn amb picada d'all i julivert 4-5T-6T Coliflor al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
26 522,66 11,35 38,68 68,76 Bledes amb patates 13 Pit de gall dindi a la planxa Carbassó al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**27** 602,33 15,92 40,55 73,11 Carbassó, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva 13 Daus de pollastre al forn Xampinyons saltats 10 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**28** 962,95 28,27 44,00 116,08 Quinoa amb pebrot, carbassó i pastanag 1T-2T-7T-8T-9T-12T Salmó al forn amb picada d'all i julivert 4 Verdura saltada Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**29** 885,34 42,89 25,32 90,49 Pèsols saltats amb ceba i patata 13 Truita paisana 3 Pastanaga baby Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**30** 742,88 25,54 35,18 92,68 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