Agora Col·lectivitats

Ovolacteovegetarià

Octubre

COL·LEGI SANT RAFAEL

Sant Rafael

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 685,65 22,38 43,60 72,10 Espaguetis integrals amb salsa d'alfàbrega i pipes torrades 1-2-8T-9T-11T Seitan al forn amb picada d'all i julivert 1-8-11 Enciam, pastanaga i olives negres Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**2** 545,02 19,18 22,86 67,38 Pèsols, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Daus de tofu amb xampinyons 8 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
5 640,65 12,47 34,46 95,54 Arròs amb salsa de tomàquet Seitan al forn amb picada d'all i julivert 1-8-11 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**6** 469,11 18,45 22,44 52,73 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Tofu amb salsa de tomàquet i ceba 8 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** 720,09 22,69 23,68 98,67 Cassola de fideus integrals amb verduretes 1-8T-11T Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**9** 448,85 7,17 34,88 59,79 Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Seitan a la planxa 1-8-11 Carbassó al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
12 	**13** 578,76 13,31 14,72 98,79 Arròs campestre amb bolets Truita francesa 3 Tomàquet, blat de moro i pastanaga Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**14** 480,66 14,23 20,32 65,23 Coliflor i patates 13 Ous cuits guisats amb verdures de l'hort 3 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**15** 682,45 22,40 30,26 82,30 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11 Tofu amb salsa primavera 1-8 Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**16** 805,00 16,03 47,97 112,37 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Seitan al forn amb picada d'all i julivert 1-8-11 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
19 495,97 19,78 20,22 57,82 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Daus de tofu amb xampinyons 8 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**20** 668,85 9,84 44,59 93,68 Guisat de mongetes blanques seques amb pastanaga, carbassó, i bròquil 13 Seitan a la planxa 1-8-11 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** 434,45 12,63 20,50 57,88 Bròquil al vapor amb pastanaga i patata 13 Tofu rostit 8 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**23** 509,68 9,77 33,62 69,59 Sopa de verdura 1-3T-8T-10-11T Seitan al forn amb picada d'all i julivert 1-8-11 Enciam, olives verdes i cogombre Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
26 742,72 26,65 20,18 104,87 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) Nuggets de bròquil 1-2-3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**27** 732,01 23,64 34,99 90,36 Llenties estofades amb verdures 1-13 Daus de tofu al forn 8 Patates a daus 13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**28** 729,41 15,21 40,08 103,58 Espirals integrals amb salsa de tomàque i ceba amb formatge ratllat 1-2-8T-11T Seitan al forn amb picada d'all i julivert 1-8-11 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** 519,94 15,89 19,40 73,62 Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Tofu amb salsa de tomàquet i ceba 8 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