Agora Col·lectivitats

Sense carn

Octubre

COL·LEGI SANT RAFAEL

Sant Rafael

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 685,49 24,96 39,66 69,20 Espaguetis integrals amb salsa d'alfàbrega i pipes torrades 1-2-8T-9T-11T Salmó al forn amb picada d'all i julivert 4 Enciam, pastanaga i olives negres Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**2** 485,46 10,81 22,72 71,06 Pèsols, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Ous en salsa amb xaminyons 3 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** 434,82 14,41 22,84 52,11 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Ous amb ceba i tomàquet 3 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** 644,09 13,29 22,38 102,17 Cassola de fideus integrals amb verduretes 1-8T-11T Mandonguilles de peix amb ceba i salsa tomàquet 1-2T-3T-4-5T-6T-8-13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**9** 647,85 24,01 26,18 83,34 Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Abadejo enfarinat 1-4 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** 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** 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** 749,58 15,84 37,28 109,47 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Rodanxa de lluç a la planxa 4-5T-6T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
19 436,41 11,42 20,08 61,51 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Ous en salsa amb xaminyons 3 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**20** 796,85 22,03 33,49 109,78 Guisat de mongetes blanques seques amb pastanaga, carbassó, i bròquil 13 Abadejo enfarinat 1-4 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** 568,45 21,11 18,80 73,98 Bròquil al vapor amb pastanaga i patata 13 Filet de lluç empanat 1-2T-3T-4-5T-6T-8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**23** 582,83 21,30 20,80 74,97 Sopa de verdura 1-3T-8T-10-11T 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
26 776,12 26,25 16,16 117,77 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) Croquetes de bacallà 1-2-3T-4-5T-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** 778,51 25,54 26,17 105,53 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita de patates i ceba 3 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** 614,88 22,28 20,72 80,40 Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Rodanxa de lluç arrebossada 1-2T-3-4-5T-6T Tomàquet al forn 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