Agora Col·lectivitats

Sense lactosa

Octubre

COL·LEGI SANT RAFAEL

Sant Rafael

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 542,74 19,25 37,46 47,87 Espaguetis integrals amb salsa d'alfàbrega i pipes torrades (sense formatge ratllat) 1-8T-9T-11T Salmó al forn amb picada d'all i julivert 4 Enciam, pastanaga i olives negres Iogurt natural sense lactosa	**2** 413,16 6,87 33,73 52,07 Pèsols, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Estofat de gall dindi amb pastanaga baby 1 Fruita de temporada
5 504,64 13,87 24,40 70,79 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb picada d'all i julivert 4-5T-6T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**6** 484,46 26,54 28,71 32,78 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Magre de porc amb salsa de tomàquet Iogurt natural sense lactosa	**7** 604,58 17,86 20,37 84,09 Estofat de cigrons amb vegetals 13 Truita de patates i ceba 3 Enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	**8** 700,89 32,81 19,78 73,97 Cassola de fideus integrals amb verduretes 1-8T-11T Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet 1-8-11T Fruita de temporada	**9** 394,13 17,22 31,87 27,95 Crema de verdures de temporada (sense crostonets de pa) 13 Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes Carbassó al forn Fruita de temporada
12	**13** 559,81 19,51 10,74 83,19 Arròs campestre amb bolets Truita de patates i ceba 3 Tomàquet, blat de moro i pastanaga Fruita de temporada	**14** 412,60 11,77 33,09 46,39 Coliflor i patates 13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada	**15** 742,60 32,76 29,07 78,88 Macarrons integrals a la napolitana (sense formatge) 1-8T-11T Abadejo enfarinat 1-4 Patates a daus 13 Iogurt natural sense lactosa	**16** 895,29 37,56 45,85 89,37 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada
19 353,35 7,42 31,03 40,41 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Estofat de gall dindi amb xampinyons 1 Fruita de temporada	**20** 648,45 23,60 34,44 69,58 Guisat de mongetes blanques seques amb pastanaga, carbassó, i bròquil 13 Llom a la planxa Saltat de verdures Fruita de temporada	**21** 618,20 24,09 18,46 79,51 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó i patates 3 Enciam, blat de moro i olives negres Iogurt natural sense lactosa	**22** 416,04 15,11 32,85 36,44 Bròquil al vapor amb pastanaga i patata 13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**23** 438,88 13,48 30,63 49,34 Sopa d'au (brou casolà de pollastre i vedella) amb pistons 1-3T-8T-10-11T-13 Lluç al forn amb picada d'all i julivert 4-5T-6T Enciam, olives verdes i cogombre Fruita de temporada
26 588,02 20,36 26,62 74,32 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) Bacallà arrebossat (sense gluten) 3-4-8 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**27** 651,61 21,22 43,17 68,08 Llenties estofades amb verdures 1-13 Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada	**28** 654,76 20,07 22,97 92,77 Espirals integrals amb salsa de tomàque i ceba sense formatge ratllat 1-8T-11T Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**29** 411,23 14,90 17,46 47,14 Pèsols saltats amb ceba i patata 13 Truita de patates i ceba 3 Enciam, pastanaga i blat de moro Iogurt natural sense lactosa	**30** 444,92 19,53 23,58 44,24 Crema de carbassa i moniato (sense rostes d pa) 13 Llom amb salsa de castanyes (salsa especial 7T-9 Fruita de temporada

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-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC