Agora Col·lectivitats

Dieta hipocalórica

Setembre

COL·LEGI SANT RAFAEL

Sant Rafael

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8 619,37 16,01 36,59 82,93 Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T Pit de pollastre a la planxa Xampinyons saltats Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**9** 489,70 10,65 17,89 78,06 Espinacs amb patates Truita francesa 3 Tomàquet al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**10** 736,72 21,89 30,55 98,91 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Lluç al forn amb picada d'all i julivert 4 Pebrot al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**11**	**12** 894,17 32,14 46,77 99,37 Cous cous amb pebrot, carbassó i pastanaga 1-8T-11T Cuixa de pollastre rostida al forn Pèsols i pastanaga baby Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T
15 599,78 10,18 39,16 83,97 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva Abadejo al forn 4-5T-6T Carxofes al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**16** 823,05 32,81 31,28 96,25 Bajoca, pastanaga i patata Llom a la planxa Samfaina Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**17** 677,84 30,83 23,19 71,53 Minestra de verdures 13 Pilotetes vegetals amb ceba i salsa de tomàquet 8 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**18** 888,03 33,47 52,27 89,00 Quinoa amb pebrot, carbassó i pastanag 1T-2T-7T-8T-9T-12T Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes 10T-11T-12T Albergína al forn Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**19** 526,31 13,69 17,29 85,93 Bledes amb patates Truita francesa 3 Xampinyons saltats Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T
22 672,18 15,44 20,66 109,32 Cous cous amb albergínia, champinyons panses 1-2T-7T-8T-9T-11T-12T-13 Truita francesa 3 Tomàquet al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**23** 532,00 8,61 33,89 73,15 Bròquil al vapor amb pastanaga i patata Bacallà al forn amb picada d'all i julivert Pèsols i ceba Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**24** 698,76 35,81 15,89 84,02 Crema de carbassa Hamburguesa de coliflor a la planxa 1-2-3-12 Pebrot fregit Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**25** 683,16 17,79 52,47 83,14 Carbassó, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva Daus de pollastre al forn Patata al caliu Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**26** 682,49 27,44 32,65 73,37 Espinacs amb patates Llom a la planxa Xampinyons saltats Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T
29 547,59 14,48 17,60 81,48 Bajoca, pastanaga i patata Truita francesa 3 Coliflor al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T	**30** 802,87 20,16 50,60 102,98 Puré de carbassó amb rostes de pa (carbassó, porro i patata) 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Pernilets de pollastre rostit al forn Carbassó al forn Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T-14T			

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