Agora Col·lectivitats

Basal

Novembre

COMUNIDAD COLEGIO MARE DE DÉU DEL

MDC Col·legi Mare de Déu del Carme El Prat de Llobregat

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 377,34 5,84 28,08 52,72 Puré de carbassó amb rostes de pa (carbassó, porro i patata) 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Estofat de gall dindi amb xampinyons 1 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**3** 519,53 10,11 14,59 89,43 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patates i ceba 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**4** 573,99 16,73 19,07 88,76 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**5** 574,01 12,95 19,12 92,68 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Espirals amb bolonyesa de seitan 1-2-3T-8-11T-12T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**6** 593,53 27,27 33,31 51,27 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T
9 439,24 7,20 12,51 80,32 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**10** 484,98 23,19 19,18 48,63 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**11** 748,30 27,71 35,14 87,25 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Cuixa de pollastre rostida al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**12** 500,78 11,19 25,57 73,81 Colzets amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T-8T-11T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**13** 546,70 23,78 25,71 56,49 Crema de pèsols amb rostes 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
16 468,83 14,47 22,76 61,95 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix julivert) 1-4-5T-6T Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**17** 582,60 22,12 19,58 71,56 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó i patates 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**18** 598,64 17,96 29,59 81,39 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**19** 404,95 10,56 25,61 53,56 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) 1-3T-4-5T-6T-8T-10-11T Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**20** 514,11 26,69 17,19 49,37 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Llibret de gall dindi 1-2-3T-8T-10T Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T
23 490,81 12,77 10,32 82,14 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**24** 490,69 17,57 25,67 54,98 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita de formatge 2-3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**25** 415,56 7,77 29,38 59,46 Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**26** 362,46 9,22 23,57 47,40 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**27** 772,39 33,01 33,39 82,85 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
30 486,10 18,48 22,64 57,66 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots 1 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