Agora Col·lectivitats

Sense fruits secs

Novembre

COMUNIDAD COLEGIO MARE DE DÉU DEL

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 250,58 5,21 23,64 27,36 Puré de carbassó (carbassó, porro i patata) sense rostes de pa 13 Estofat de gall dindi amb xampinyons 1 Fruita de temporada	**3** 441,93 10,53 17,61 68,18 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patata amb ceba casolana 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada	**4** 489,83 16,35 16,19 71,80 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada	**5** 489,85 12,57 16,24 75,72 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	**6** 509,37 26,88 30,43 34,31 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense sucre 2
9 361,28 8,56 14,53 56,04 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**10** 400,82 22,81 16,30 31,67 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense sucre 2	**11** 598,84 17,61 38,27 70,29 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**12** 416,62 10,81 22,69 56,85 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	**13** 415,82 22,42 21,34 31,79 Crema de pèsols sense crostons 13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
16 384,67 14,08 19,88 44,99 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	**17** 455,12 20,30 20,99 43,24 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó casolana 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	**18** 514,48 17,58 26,71 64,43 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada	**19** 320,79 10,17 22,73 36,60 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	**20** 429,95 26,30 14,31 32,41 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 2
23 406,65 12,39 7,44 65,18 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada	**24** 420,79 16,80 24,73 40,42 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita de formatge casolana 2-3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre 2	**25** 281,60 6,41 24,94 34,10 Crema de verdures de temporada (sense crostonets de pa) 13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada	**26** 278,30 8,83 20,69 30,44 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada	**27** 688,23 32,62 30,51 65,89 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
30 401,94 18,10 19,76 40,70 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots 1 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-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC