Agora Col·lectivitats

Sense ou

Novembre

COMUNIDAD COLEGIO MARE DE DÉU DEL

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 293,18 5,45 25,20 35,76 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	**3** 428,57 7,82 25,72 62,19 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta sense gluten/ou) 8T-10-13 Bistec de vedella a la planxa 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** 452,25 9,70 10,62 78,81 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Espirals amb bolonyesa de seitan (pasta sense ou) 1-2-8-12T 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
9 396,48 7,85 24,93 55,32 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Bistec de vedella a la planxa 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** 420,46 11,00 20,29 60,21 Colzets amb tomàquet i formatge (pasta sense gluten/ou) 2-8T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada	**13** 462,54 23,39 22,83 39,53 Crema de pèsols amb rostes 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-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** 415,61 12,06 31,07 41,15 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Bistec de vedella a la planxa 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** 324,39 10,25 21,84 38,28 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta sense ou) 4-5T-6T-8T-10 Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**20** 282,23 11,14 23,10 20,85 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pit de gall dindi a la planxa 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** 404,31 11,38 35,57 36,94 Llenties estofades amb verdures 1-13 Bistec de vedella a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre 2	**25** 331,40 7,39 26,50 42,50 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	**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** 660,33 28,92 27,61 71,44 Macarrons a la napolitana amb formatge ratlla (pasta sense gluten/ou) 2-8 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