

MES: Juliol 2019

COL·LEGI: ESCOLA ALOMA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	I. Nutricional
1 Macarrons bolonyesa Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita i pa	2 Llenties estofades Gall dindi a la planxa amb salsa de tomàquet Fruita i pa	3 Crema de verdures Lacón amb patates logurt i pa	4 Paella de verdures Calamars a la romana amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita i pa	5 Sopa d'aviram Mandonguilles de vedella amb salsa amb verdures Gelats i pa	VE: 634 HC: 85 PROT: 27 GT: 23
8 Cigrons estofats Botifarra al forn amb tomàquet al forn Fruita i pa	9 Espaguetis carbonara Lacón a la gallega amb amanida Fruita i pa	10 Mongeta verda amb patates Lluç a la romana amb amanida logurt i pa	11 Crema de pastanaga Pollastre rostit amb patates fregides Fruita i pa	12 Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb amanida Gelats i pa	VE: 723 HC: 86 PROT: 25 GT: 34
15 Espirals napolitana Salsitxes de porc al forn amb patates xips Fruita i pa	16 Llenties estofades Escalopa de pollastre amb amanida Fruita i pa	17 Arròs saltat Llom a la planxa amb amanida logurt i pa	18 Sopa de peix Lluç al forn amb amanida Fruita i pa	19 Crema de verdures Truita de patates amb amanida Gelats i pa	VE: 651 HC: 77 PROT: 27 GT: 26
22 Cigrons amb tomàquet i pernil dolç Gall dindi a la planxa amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita i pa	23 Crema de pastanaga Croquetes de pernil amb amanida Fruita i pa	24 Sopa d'aviram Pernilets de pollastre al forn amb amanida logurt i pa	25 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb amanida Fruita i pa	26 Espaguetis carbonara Bistec a la planxa amb amanida Gelats i pa	VE: 645 HC: 79 PROT: 27 GT: 26
29 Crema de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita i pa	30 Llenties a la jardinera Contraçuixa de pollastre al forn amb patates xips Fruita i pa	31 Macarrons amb tomàquet Botifarra al forn amb amanida Fruita i pa			VE: 700 HC: 82 PROT: 35 GT: 30