

# "EL AVE MARIA" Menú Basal NOVIEMBRE/NOVEMBRE 2019



<p><b>LUNES/DILLUNS 04</b> <b>MEAT FREE MONDAY</b> Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107 Ensalada de lechuga y maíz Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana amb ou dur Tosta de hummus casero Tosta de hummus cassolà Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 05</b> Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73 Ensalada de lechuga, aceituna y pepino Crema de legumbres Crema de llegums Limanda al horno con champiñones Limanda al forn amb xampinyons Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 06</b> Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70 Ensalada de lechuga y espárragos Sopa de cocido Sopa d'olla Pollo con mostaza a la miel con patatas Pollastre amb mostassa a la mel amb creïlles Fruta - Fruita Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 07</b> Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63 Ensalada de lechuga y atún Lentejas con chorizo Llenties amb xoriço Abadejo crujiente casero con pisto de verduras Abadejo cruixent casolà amb samfaina de verdures Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 08</b> Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90 Ensalada de lechuga, tomate, surimi Sopa de pescado-Sopa de peix Tortilla con atún con tempura de berenjena Trita de tonyina amb tempura d'albergínia <b>PUDING AL CARAMELO</b> Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 11</b> Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76 Ensalada de lechuga, piña y maíz Hervido valenciano Bollit valencia Longanizas de ave con broccoli salteado Llonganisses d'au amb broccoli saltat Yogurt - logurt Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 12</b> Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100 Ensalada de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo Arroz al horno Arròs al forn Tosta de hummus Tosta de hummus Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 13</b> <b>MENÚ NARANJA – MENÚ TARONJA</b> Lechuga, zanahoria, tomate, maíz Crema de Calabaza Crema de carabassa Pollo a la Naranja Pollastre a la taronja Mandarina-Mandarina Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 14</b> Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas <b>Espaguetis ECO</b> con tomate y beicon <b>Espaguetis ECO</b> amb tomata i beicon Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas Lluç en salsa de tomata, alfàbrega i olives Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 15</b> Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87 Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas a la mediterránea Llenties a la mediterrània Milhojas de hojaldre con york y mozzarella Milfuls de pasta fullada amb york i mozzarella Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 18</b> Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96 Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Sopa de verduras con fideos Sopa de verdures amb fideus Hamburguesa completa con patatas fritas Hamburguesa completa amb creïlles fregides Yogurt - logurt Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 19</b> Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72 Ensalada de tomate y queso fresco Crema de calabaza con picastostes Crema de carabassa amb rostos Salmón con zanahoria, pimiento y cebolla al papillote Salmó amb carlota, pimentó i ceba al papillote Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 20</b> Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70 Ensalada de lechuga, tomate y huevo Garbanzos salteados con cebolla y jamón Cigrons saltats amb ceba i pernil Tortilla francesa y dados de calabacín Trita francesa amb daus de carabasseta Fruta - Fruita Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 21</b> <b>MENÚ GRANJERO</b> Arroz con setas Arròs amb bolets Filete de pollo en salsa de manzana y cebolla crujiente Filet de pollastre en salsa de poma i ceba cruixent Naranja al aroma de miel Taronja a l'aroma de mel</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 22</b> Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Tallarines napolitana Tallarins napolitana Albóndigas de bacalao con mousse de guisantes Mandonguilles de bacallà amb mousse de pèsols Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 25</b> Kcal629 Prot 29 Lip 24 HC 68 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas Guisadito de sepia Guisat de sèpia Tortilla con champiñones Trita de xampinyons Yogurt - logurt Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 26</b> Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78 Ensalada de lechuga, tomate y atún Fabada Asturiana Favada Asturiana Pizza de york Pizza de york Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 27</b> Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Coditos tres quesos-Colzets tres formatges <b>Hamburguesa de legumbre con guarnición de tomate, tzatziki y cebolla crujiente</b> <b>Hamburguesa de llegum amb guarnició de tomaca, tzatziki i ceba cruixent</b> Fruta – Fruita Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 28</b> Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77 Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi Sopa de puchero con garbanzos Sopa d'olla amb cigrons Cocido completo Olla completa Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 29</b> Kcal747 Prot 23 Lip 17 HC 123 Ensalada de lechuga, col y zanahoria Arroz a banda Arròs a banda Tosta de atún Tosta de tonyina Yogurt - logurt Pan blanco – Pa blanc</p>