

# “EL AVE MARIA”

## Menú Basal

### OCTUBRE 2019



	<p><b>MARTES/DIMARTS 01</b> Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87 Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas a la mediterránea Lentilles a la mediterrània Milhojas de hojaldre con york y mozzarella Milfulls de pasta fullada amb york i mozzarella Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 02</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 queso Tosta de formatge Fruta - Fruita Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 03</b> Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara <b>Espaguetis ECO</b> a la carbonara Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas Lluç en salsa de tomata, alfàbrega i olives <b>MANZANA GOLDEN-POMA GOLDEN</b> Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 04</b> Kcal672 Prot 36 Lip 21 HC 79 Ensalada de lechuga, tomate y jamón york Potaje de garbanzos Potage de cigrons Pollo asado con <b>quinoa ECO</b> y verduras Pollastre rostit amb <b>quinoa ECO</b> i verdures Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 07</b> Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96 Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Sopa de verduras con fideos Sopa de verduras amb fideus Hamburguesa completa con patatas fritas Hamburguesa completa amb creïlles fregides Yogurt - logurt Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 08</b> Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72 Ensalada de tomate y queso fresco Crema de calabaza con picastostes Crema de carabassa amb rostes 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 09</b> <b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 10</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>VIERNES/DIVENDRES 11</b> Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Arros amb fesols i naps Arròs amb fesols i naps Jamón york y queso a la plancha Pernil dolç i formatge plantxa <b>MANZANA GRANNY SMITH-POMA GRANNY SMITH</b> Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 14</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 15</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 <b>MANZANA RED CHIEF-POMA RED CHIEF</b> Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 16</b> Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Coditos a los tres quesos Colzets als tres formatges Palometa al horno con ratatouille Palometa al forn amb ratatouille Fruta - Fruita Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 17</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 18</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 Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 21</b> Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97 Ensalada de lechuga, tomate y jamón york Lentejas con verduras y taquitos de jamón Lentilles amb verdures i taquets de pernil Tortilla de patata con verduras rehogadas Trita de creïlla amb verdures ofegades Yogurt - logurt Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 22</b> Kcal643 Prot 27 Lip 24 HC 74 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <b>Espirales ECO</b> con atún y tomate <b>Espirals ECO</b> amb tonyina i tomata Lengüadina en salsa verde con guisantes Lengüadina en salsa verda amb pèsols Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 23</b> Kcal714 Prot 14 Lip 27 HC 102 Ensalada de tomate, cebolla, huevo y atún Paella valenciana Paella valenciana Tosta de jamón Tosta depernil <b>MANZANA FUJI-POMA FUJI</b> Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 24</b> Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67 Ensalada de lechuga, y surimi Hervido de patata, judía verde, zanahoria y cebolla Bollit de creïlla, batxoqueta verda, carlota i ceba Escalope de pollo empanado con salteado de verduras Escalopa de pollastre empanat amb saltat de verdures Fruta – Fruita / Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 25</b> Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71 Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de pescado Sopa de peix Ragout de ternera con patatas dado Ragout de vedella amb creïlles dau Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 28</b> Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC 90 Ensalada de lechuga y bacon Crema de calabacín con picatostes Crema de carabasseta amb rostes Albóndigas en salsa con guisantes y arroz Mandonguilles en salsa amb pèsols i arròs Yogurt - logurt Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 29</b> Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68 Ensalada de lechuga, manzana, surimi <b>Garbanzos al curry con trigo ebyl</b> <b>Cigrons an curry amb blat ebyl</b> Tortilla francesa con zanahoria Trita francesa amb carlota Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p> 	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 30</b> Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93 Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella grano Arroz meloso de pollo y champiñones Arròs melòs de pollastre i xampinyons Merluza en salsa de puerros Lluç amb salsa de porros Fruta - Fruita Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 31</b> Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Alubias salteadas con patata y cebolla Fesols saltats amb creïlla i ceba Jamón braseado con coliflor en tempura Pernil brassejat amb coliflor en tempura <b>TARTA DE MANZANA</b></p> 	     