

“EL AVE MARIA”

Menú Basal

DICIEMBRE/DESEMBRE 2019



<p>LUNES/DILLUNS 02 Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y jamón york Lentejas con verduras y taquitos de jamón Llentilles amb verdures i taquets de pernil Tortilla de patata con verduras rehogadas Truita de creïlla amb verdures ofegades Yogurt - logurt Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 03 Kcal643 Prot 27 Lip 24 HC 74</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Espirales ECO con atún y tomate Espirals ECO amb tonyina i tomata Lenguadina en salsa verde con guisantes Lenguadina en salsa verda amb pèsols Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 04 Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67</p> <p>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 verduras Escalopa de pollastre empanat amb verdures Yogurt – logurt Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 05 Kcal714 Prot 14 Lip 27 HC 102</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla, huevo y atún CALDO DE LA ABUELA Arroz caldoso con pollo Arros caldos amb pollastre Tosta de hummus Tosta de hummus Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 06</p> <p>FESTIVO</p>
<p>LUNES/DILLUNS 09 Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella grano Arroz meloso de pollo y champiñones Arròs melós de pollastre i xampinyons Merluza en salsa de puerros Lluç amb salsa de porros Yogurt – logurt Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 10 Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana, surimi Garbanzos con verduras Cigrons amb verdures Tortilla francesa con zanahoria baby Truita francesa amb carlota bay Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 11 MENÚ CAQUI</p> <p>Lechuga, zanahoria, tomate, pimiento rojo Crema de zanahoria Aguja de cerdo asada en salsa de caqui con patatas dado Bizcocho de caqui Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 12 Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Crema de legumbres Crema Llegumbs Jamón braseado con coliflor en tempura Pernil brassejat amb coliflor en tempura Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 13 Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino Macarrones ECO con tomate y york Macarrons ECO amb tomata i york Bacalao al horno con cebolla caramelizada Bacallà al forn amb ceba caramelitzada Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 16 Meat Free Monday Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Arroz a la cubana con huevo duro Arròs a la cubana ou dur Tosta de hummus casero Tosta de hummus cassolà Yogurt – logurt Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 17 Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73</p> <p>Ensalada de lechuga, aceituna y pepino Vichyssoise de pera con brócoli y crumble de pan de centeno y almendras Vuchyssoise de pera amb bròquil i crumble de Salmon al horno con champiñones Salmon al forn amb xampinyons Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 18 Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, surimi Fideua Fideua Tortilla con atún con tempura de berenjena Truita de tonyina amb tempura d'albergínia Fruta - Fruita Pan integral – Pa integra</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 19</p> <p>COMIDA ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>NAVIDAD</p> <p>DINAR ESPECIAL NADAL</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 20 Kcal 693 Prot 31 Lip 33 HC 63</p> <p>Ensalada de lechuga y atún Lentejas con chorizo -Llentilles amb xoriço Abadejo crujiente casero con pisto Abadejo cruixent casolà amb verdures MARMOLINA DE FRESA Pan blanco – Pa blanc</p> <p>POSTRE casero</p>