

# "EL AVE MARIA"

## Menú Basal ENERO/GENER 2020



<p><b>LUNES/DILLUNS 06</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 07</b></p> <p>Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Coditos a los tres quesos</p> <p>Colzets als tres formatges</p> <p>Pizza de york</p> <p>Pizza de york</p> <p>Fruta – Fruita</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 08</b></p> <p>Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria</p> <p>Fabada Asturiana - Favada Asturiana</p> <p>Palometa al horno con ratatouille</p> <p>Palometa al forn amb ratatouille</p> <p>Yogur con fideos de colores</p> <p>logurt amb fideus de colors</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 09</b></p> <p>Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi</p> <p>Sopa de puchero con garbanzos</p> <p>Sopa d'olla amb cigrons</p> <p>Cocido completo</p> <p>Olla completa</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 10</b></p> <p><b>MENÚ MARINERO</b></p> <p>Arroz caldoso de marisco</p> <p>Arròs caldòs de marisc</p> <p>Tosta de salmorejo y atún</p> <p>Tosta de salmorejo i tonyina</p> <p>Fruta - Fruita</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 13</b></p> <p>Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y jamón york</p> <p>Lentejas con verduras y taquitos de jamón</p> <p>Llentilles amb verdures i taquets de pernil</p> <p>Tortilla de patata con verduras rehogadas</p> <p>Truita de creïlla amb verdures ofegades</p> <p>Yogurt - logurt</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 14</b></p> <p>Kcal643 Prot 27 Lip 24 HC 74</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Espirales ECO con atún y tomate</p> <p>Espirals ECO amb tonyina i tomata</p> <p>Lenguadina en salsa verde con guisantes</p> <p>Lenguadina en salsa verda amb pèsols</p> <p>Fruta – Fruita</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 15</b></p> <p>Kcal714 Prot 14 Lip 27 HC 102</p> <p>Ensalada de tomate, cebolla, huevo y atún</p> <p>Arroz al horno-Arròs al forn</p> <p>Tosta de hummus</p> <p>Tosta de hummus</p> <p>"DESGUSTACIÓN DE QUESOS"</p> <p>Fruta – Fruita</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 16</b></p> <p>Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67</p> <p>Ensalada de lechuga, y surimi</p> <p>Hervido de patata, judía verde, zanahoria y cebolla</p> <p>Bollit de creïlla, batxoqueta verda, carlota i ceba</p> <p>Escalope de pollo empanado con verduras</p> <p>Escalopa de pollastre empanat amb verdures</p> <p>Fruta – Fruita</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 17</b></p> <p>Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Sopa de pescado</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Ragout de ternera con patatas dado</p> <p>Ragout de vedella amb creïlles dau</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 20</b></p> <p>Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC90</p> <p>Ensalada de lechuga y bacon</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Crema de carabasseta amb rostes</p> <p>Albóndigas en salsa con guisantes y arroz</p> <p>Mandonguilles en salsa amb pèsols i arròs</p> <p><b>ZUMO NARANJA NATURAL</b></p> <p><b>SUC TARONJA NATURAL</b></p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 21</b></p> <p>Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana, surimi</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Tortilla francesa con zanahoria</p> <p>Truita francesa amb carlota</p> <p><b>NATILLAS CON GALLETAS</b></p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 22</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 23</b></p> <p>Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella grano</p> <p>Arroz meloso de pollo y champiñones</p> <p>Arròs melòs de pollastre i xampinyons</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Lluç amb salsa de porros</p> <p>Yogurt - logurt</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 24</b></p> <p>Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC99</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino</p> <p><b>CALDO DE LA ABUELA</b></p> <p>Macarrones ECO con tomate y york</p> <p>Macarrons ECO amb tomata i york</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Croquetes d'abadejo</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 27</b></p> <p>Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur</p> <p><b>Taco de verduras con tomate especiado</b></p> <p><b>Taco de verduras amb tomata especiada</b></p> <p>Yogurt - logurt</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 28</b></p> <p>Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73</p> <p>Ensalada de lechuga, aceituna y pepino</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Crema de llegums</p> <p>Palometa al horno con champiñones</p> <p>Palometa al forn amb xampinyons</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 29</b></p> <p>Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70</p> <p>Ensalada de lechuga y espárragos</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Sopa d'olla</p> <p>Pollo con mostaza a la miel con patatas</p> <p>Pollastre amb mostassa a la mel amb creïlles</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 30</b></p> <p>Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63</p> <p>Ensalada de lechuga y atún</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Llentilles amb xoriço</p> <p>Abadejo crujiente casero con pisto de verduras</p> <p>Abadejo cruixent casolà amb samfaina de verdures</p> <p>Fruta – Fruita</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 31</b></p> <p>Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, surimi</p> <p>Sopa de pescado</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Tortilla con atún con tempura de berenjena</p> <p>Truita de tonyina amb tempura d'albergínia</p> <p>Fruta - Fruita</p> <p>Pan blanco – Pa blanc</p>