





# “EL AVE MARIA”

Menú Basal **MARZO/MARÇ 2020**



serunion educa

<p><b>LUNES/DILLUNS 02</b> Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC90 Ensalada de lechuga y bacon Crema de hortalizas de temporada Crema d'hortalisses de temporada 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 03</b> Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68 Ensalada de lechuga, manzana, surimi Lentejas estofadas Lentilles estofades Tortilla francesa con zanahoria baby Truita francesa amb carlota bay Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 04</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 05</b> Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Garbanzos con verduras Cigrons amb verdures Jamón braseado con coliflor en tempura Pernil brassejat amb coliflor en tempura CARROT CAKE Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 06</b> Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99 Ensalada de lechuga, tomate, pepino Macarrones ECO con tomate y queso Macarrons ECO amb tomata i formatge Bacalao al horno con cebolla caramelizada Bacallà al forn amb ceba caramel·litzada <b>CARROT CAKE</b> Pan blanco – Pa blanc</p> 
<p><b>LUNES/DILLUNS 09</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 Yogurt – logurt Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 10</b> Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73 Ensalada de lechuga, aceituna y pepino Crema de legumbres Crema de llegums Merluza al horno con champiñones Lluz al forn amb xampinyons Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 11</b> Kcal697 Prot 22 Lip 12 HC 107 Ensalada valenciana <b>DEGUSTACIÓN DE ARROCES</b> Arroz con costillas Arròs amb costelles Arroz negro – Arròs negre Jamón york y queso Pernil dolç i formatge Fruta – Fruita Pan integral – Pa integral</p> 	<p><b>JUEVES/DIJOUS 12</b> Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63 Ensalada de lechuga y atún Lentejas con chorizo Llentilles amb xoriço Abadejo crujiente casero con pinto de verduras Abadejo cruixent casolà amb samfaina de verdures Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 13</b> Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90 Ensalada de lechuga, tomate, surimi Fideua Fideua Tortilla con atún con tempura de berenjena Truita de tonyina amb tempura d'albergínia Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 16</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 17</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 18</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>	 <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 20</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 23</b> Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Tallarines napolitana Tallarins napolitana <b>TOSTA MARINERA GRATINADA</b> <b>TOSTA MARINERA GRATINADA</b> Yogurt - logurt Pan blanco – Pa blanc</p> 	<p><b>MARTES/DIMARTS 24</b> Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Sopa de verduras con fideos Sopa de verdures amb fideos Hamburguesa completa con patatas fritas Hamburguesa completa amb creïlles fregides Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 25</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 Truita francesa amb daus de carabasseta Yogurt - logurt Pan integral – Pa integral</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 26</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 Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 27</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>LUNES/DILLUNS 30</b> Kcal629 Prot 29 Lip 24 HC 68 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas Guisadito de costillas Guisat amb costelles Tortilla con champiñones Truita de xampinyons Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 31</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>			