

"AVE MARÍA" Menú Basal SEPTIEMBRE/SETEMBRE 2020

<p>LUNES/DILLUNS 07 Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Coditos boloñesa Colzets bolonyesa Croquetas de pollo Croquetes de pollastre Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 08 Kcal 604 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>MIÉRCOLES/DIMECRES 09 Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70 Ensalada de lechuga, tomate y huevo Lentejas ECO estofadas Lentilles ECO estofades Tortilla francesa Truita francesa Yogurt - logurt Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 10 Kcal 751 Prot 32 Lip 24 HC 96 Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Sopa de verduras con fideos Sopa de verdure amb fideus Hamburguesa mixta con patatas fritas Hamburguesa mixta amb creïlles fregides Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 11 Kcal 652 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>LUNES/DILLUNS 14 Kcal 629 Prot 29 Lip 24 HC 68 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas Patatas a la riojana Creïlles a la riojana Tortilla con champiñones Truita de xampinyons Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 15 Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78 Ensalada de lechuga, tomate y atún Crema de alubias Crema de fesols Pizza de york Pizza de york Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 16 Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Tallarines napolitana Tallarins napolitana Palometa al horno con ratatouille Palometa al forn amb ratatouille Fruta – Fruita Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 17 Kcal 612 Prot 24 Lip 21 HC 77 Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi Sopa de puchero Sopa d'olla Pollo al curry con guisantes Pollastre al curry amb pèsols Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 18 Kcal 747 Prot 23 Lip 17 HC 123 Ensalada de lechuga, col y zanahoria Arroz a banda Arròs a banda Tosta de salmorejo y caballa Tosta de salmorejo i verat Yogurt - logurt Pan blanco – Pa blanc</p>
<p>LUNES/DILLUNS 21 Kcal 775 Prot 34 Lip 25 HC 97 Ensalada de lechuga, tomate y jamón york Lentejas ECO con verduras y taquitos de jamón Lentilles ECO amb verdure i taquets de pernil Tortilla de patata Truita de creïlla Yogurt - logurt Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 22 Kcal 643 Prot 27 Lip 24 HC 74 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 23 Kcal 714 Prot 14 Lip 27 HC 102 Ensalada de tomate, cebolla, huevo y atún Paella valenciana Paella valenciana Escalope de pollo empanado Escalopa de pollastre empanat Fruta – Fruita Pan integral – Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 24 Kcal 630 Prot 25 Lip 27 HC 67 Ensalada de lechuga, y surimi Crema de verduras Crema de verdure Palometa en su jugo Palometa en el seu suc Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 25 Kcal 701 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>LUNES/DILLUNS 28 Kcal 767 Prot 21 Lip 33 HC 90 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 Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 29 Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68 Ensalada de lechuga, manzana, surimi Garbanzos con verduras Cigrons amb verdure Tortilla francesa Truita francesa Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 30 Kcal 710 Prot 32 Lip 22 HC 93 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 integral – Pa integral</p>		<p>QUÉ GANAS TENÍA DE VOLVER A VERTE</p>