



<p><u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA PLÁTANO MANDARINA CAQUI PERSIMON</p> 		<p>PROYECTO EDUCATIVO "AL COMPÁS"</p>		
			<p>JUEVES / DIJOUS Sopa de pescado con pasta Sopa de peix amb pasta Contramuslo de pollo con patata vapor Contraçuixa de pollastre amb creïlla vapor Fruta – Fruita 821,0Kcal - Prot:47,3g - Lip:38,7g - HC:67,8g AGS:8,3g - Azúcares:16,8g - Sal:4,7g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES Arroz con tomate Arròs amb tomata Merluza al horno con macedonia de verduras Lluç al forn amb macedonia de verdures Fruta - Fruita 680,4Kcal - Prot:26,6g - Lip:11,9g - HC:115,3g AGS:1,9g - Azúcares:23,4g - Sal:6,5g</p>
<p>LUNES/ DILLUNS Pasta con tomate Pasta amb tomata Abadejo en salsa verde con guisantes Abadejo en salsa verda amb pèsols Fruta - Fruita 502,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:8,2g - HC:79,3g AGS:1,6g - Azúcares:18,0g - Sal:3,4g</p>	<p>MARTES / DIMARTS Crema de verduras Crema de verdures Muslo de pollo asado con manzana asada Cuixa de pollastre rostit amb poma rostida Fruta- Fruita 621,2Kcal - Prot:37,1g - Lip:18,7g - HC:71,6g AGS:4,5g - Azúcares:22,7g - Sal:4,1g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES Sopa de ave con pasta Sopa d'au amb pasta Chuletas de pavo con pisto Xulles de titot amb samfaina Fruta- Fruita 515,4Kcal - Prot:25,1g - Lip:15,7g - HC:66,6g AGS:3,4g - Azúcares:20,3g - Sal:3,9g</p>	<p>JUEVES / DIJOUS Ensalada- Amanida Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Filete de magro en su jugo Filet de magre al seu suc Flan de vainilla- Flam de vainilla 657,3Kcal - Prot:41,0g - Lip:16,4g - HC:81,6g AGS:4,7g - Azúcares:20,4g - Sal:4,7g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES Ensalada- Amanida Arroz a banda Arròs a banda Jamón serrano Pernil Fruta - Fruita 615,7Kcal - Prot:25,0g - Lip:14,8g - HC:93,6g AGS:6,8g - Azúcares:16,8g - Sal:5,6g</p>
<p>LUNES/ DILLUNS Puré de legumbres Pure de llegumbs Lomo braseado en salsa española Llomello brasejat en salsa española Fruta - Fruita 538,0Kcal - Prot:21,2g - Lip:13,0g - HC:79,7g AGS:2,6g - Azúcares:26,2g - Sal:7,3g</p>	<p>MARTES / DIMARTS Arroz de verduras Arròs de verdures Abadejo en su jugo Abadejo al seu suc Fruta- Fruita 548,0Kcal - Prot:20,1g - Lip:8,6g - HC:94,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,4g - Sal:7,1g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES Ensalada- Amanida Potaje de garbanzos con espinacas Potatge de cigrons amb espinacs Salmón en su jugo - Salmó al seu suc Fruta - Fruita 642,8Kcal - Prot:33,3g - Lip:19,2g - HC:76,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,3g - Sal:3,7g</p>	<p>JUEVES / DIJOUS Sopa de verduras con pasta Sopa de verdures amb pasta Pollo asado con patata dado Pollastre rostit amb creïlla dau Yogur de macedonia- Iogur de macedonia 673,7Kcal - Prot:40,8g - Lip:21,9g - HC:77,2g AGS:6,9g - Azúcares:26,6g - Sal:3,7g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES Pasta con tomate Pasta amb tomata Merluza en su jugo con verduras campestres Lluç amb verdures campestres Fruta - Fruita 577,8Kcal - Prot:22,7g - Lip:16,2g - HC:82,0g AGS:4,4g - Azúcares:19,4g - Sal:2,5g</p>
<p>LUNES/ DILLUNS Sopa de ave con pasta Sopa d'au amb pasta Muslo de pollo asado con patatas Cuixa de pollastre rostit amb creïlles Fruta - Fruita 598,3Kcal - Prot:39,2g - Lip:18,7g - HC:64,8g AGS:4,6g - Azúcares:17,0g - Sal:3,0g</p>	<p>MARTES / DIMARTS Ensalada- Amanida Crema de calabacín Crema de carabasso Hamburguesa de ave Hamburguesa d'au Natillas- Natilles 754,3Kcal - Prot:27,4g - Lip:38,1g - HC:73,1g AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:3,8g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES Pasta con salsa de tomate Pasta amb salsa de tomata Filete de abadejo al horno con judías verdes Filete d'abadejo al forn amb batjoques Fruta - Fruita 521,5Kcal - Prot:24,8g - Lip:11,1g - HC:78,0g AGS:2,1g - Azúcares:17,2g - Sal:2,8g</p>	<p>JUEVES / DIJOUS Ensalada- Amanida Lentejas estofadas - Llentilles estofades Contramuslo de pollo al horno Contraçuixa de pollastre al forn Fruta- Fruita 766,4Kcal - Prot:57,6g - Lip:23,2g - HC:76,1g AGS:5,8g - Azúcares:17,5g - Sal:4,4g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomata Lengüadina al limón Lengüadina a la lima Fruta- Fruita 792,1Kcal - Prot:20,9g - Lip:15,0g - HC:140,1g AGS:4,4g - Azúcares:22,0g - Sal:6,3g</p>