



<p><b>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</b>                  MANZANA GOLDEN                  MANZANA ROYAL GALA                  PERA CONFERENCIA                  NARANJA                  PLÁTANO                  MANDARINA                  CAQUI PERSIMON</p> 		<p><b>PROYECTO EDUCATIVO                  "AL COMPÁS"</b></p>		
			<p><b>JUEVES / DIJOURS 07</b>                  Sopa de pescado                  Sopa de peix                  Contramuslo de pollo con patata vapor                  Contracuixa de pollastre amb creïlla vapor                  Fruta - Fruita                  743,3Kcal - Prot:49,5g - Lip:26,3g - HC:74,1g                  AGS:6,4g - Azúcares:21,4g - Sal:11,5g</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 08</b>                  Arroz con tomate                  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><b>LUNES/ DILLUNS 11</b>                  Coditos con tomate                  Colzes amb tomata                  Abadejo en salsa verde con guisantes                  Abadejo en salsa verda amb pèsols                  Fruta - Fruita                  576,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:10,0g - HC:90,5g                  AGS:1,7g - Azúcares:20,0g - Sal:5,5g</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 12</b>                  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><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 13</b>                  Sopa de verduras                  Sopa de verdures                  Chuletas de pavo con pisto                  Xulles de titot amb samfaina                  Fruta- Fruita                  534,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,3g - HC:71,5g                  AGS:3,3g - Azúcares:25,2g - Sal:10,1g</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 14</b>                  Ensalada- Amanida                  Lentejas con verduras                  Llentilles amb verdures                  Tortilla española - Truita espanyola                  Flan de vainilla- Flam de vainilla                  689,9Kcal - Prot:28,6g - Lip:17,3g - HC:98,0g                  AG:3,6g - Azúcares:21,9g</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 15</b>                  Ensalada- Amanida                  Arroz a banda - Arròs a banda                  Bacalao en su jugo                  Bacalla al seu suc                  Fruta - Fruita                  584,6Kcal - Prot:30,4g - Lip:9,2g - HC:93,0g                  AGS:1,6g - Azúcares:16,2g - Sal:6,6g</p>
<p><b>LUNES/ DILLUNS 18</b>                  Puré de legumbres                  Pure de llegumbs                  Tortilla de calabacín con pasta coquillote                  Truita de carabasseta amb pasta coquillote                  Fruta - Fruita                  576,3Kcal - Prot:15,0g - Lip:20,5g - HC:76,3g                  AGS:3,3g - Azúcares:23,6g - Sal:2,9g</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 19</b>                  Ensalada-Amanida                  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><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 20</b>                  Ensalada- Amanida                  Potaje de garbanzos con espinacas                  Potatge de cigrons amb espinacs                  Tortilla de patata                  Truita de creïlla                  Fruta - Fruita                  664,4Kcal - Prot:24,0g - Lip:17,5g - HC:93,0g                  AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:5,7g</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 21</b>                  Ensalada-Amanida                  Sopa de verduras                  Sopa de verdures                  Estofado de ave                  Estofat d'au                  Yogur de macedonia- logur de macedonia                  678,1Kcal - Prot:41,4g - Lip:21,7g - HC:77,6g                  AGS:6,8g - Azúcares:27,0g - Sal:3,7g</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 22</b>                  Espirales napolitanas con atún                  Espirals napolitana amb tonyina                  Merluza con verduras campestres                  Lluç amb verdures campestres                  Fruta - Fruita                  662,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,9g - HC:94,4g                  AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,9g</p>
<p><b>LUNES/ DILLUNS 25</b>                  Sopa de ave con pasta                  Sopa d'au amb pasta                  Muslo de pollo asado con patatas                  Cuixa de pollastre rostit amb creïlles                  Bizcocho de manzana                  598,3Kcal - Prot:39,2g - Lip:18,7g - HC:64,8g                  AGS:4,6g - Azúcares:17,0g - Sal:3,0g</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 26</b>                  Ensalada- Amanida                  Crema de calabacín - Crema de carabasso                  Hamburguesa de pollo                  Hamburguesa de pollastre                  Natillas- Natilles                  754,3Kcal - Prot:27,4g - Lip:38,1g - HC:73,1g                  AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:3,8g</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 27</b>                  Pasta con tomate                  Pasta amb tomata                  Filete de abadejo al horno con judías verdes                  Filete d'abadejo al forn amb batjquetes                  Fruta - Fruita                  631,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:12,3g - HC:98,0g                  AGS:2,0g - Azúcares:19,7g - Sal:5,9g</p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 28</b>                  Ensalada- Amanida                  Lentejas estofadas                  Llentilles estofades                  Tortilla de atún - Truita de tonyina                  Fruta- Fruita                  683,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,7g - HC:93,3g                  AGS:2,7g - Azúcares:19,1g -</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 29</b>                  Ensalada-Amanida                  Arroz con tomate                  Arròs amb tomata                  Albóndigas de bacalao                  Mandonguilles de bacalla                  Fruta- Fruita                  702,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:130,1g                  AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:4,8g</p>