



<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 / DIJOURS 07 Sopa maravilla con pescado Sopa meravella amb peix Contramuslo de pollo con patata vapor Contracuixa de pollastre amb creïlla dau Fruta – Fruita 743,3Kcal - Prot:49,5g - Lip:26,3g - HC:74,1g AGS:6,4g - Azúcares:21,4g -</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 08 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 11 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>MARTES / DIMARTS 12 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 13 Sopa de ave con fideos Sopa d'au amb fideus 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 / DIJOURS 14 Ensalada- Amanida Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Tortilla española - Truita espanyola Yogur de soja- logur de soja 672,4Kcal - Prot:29,6g - Lip:17,7g - HC:90,7g AGS:2,9g - Azúcares:17,7g - Sal:5,3g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15 Ensalada- Amanida Arroz a banda Arròs a banda Jamón serrano - Pernil Fruta - Fruita 693,6Kcal - Prot:41,1g - Lip:16,6g - HC:93,0g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:7,1g</p>
<p>LUNES/ DILLUNS 18 Puré de legumbres - Pure de llegumbs Lomo braseado en salsa española con pasta coquilleté Llomello brasejat en salsa española amb pasta coquilleté Fruta - Fruita 527,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:16,6g - HC:63,7g AGS:3,9g - Azúcares:21,7g - Sal:4,4g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19 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>MIÉRCOLES / DIMECRES 20 Ensalada- Amanida Potaje de garbanzos con espinacas Potatge de cigrons amb espinacs Tortilla de patata - Truita de creïlla Fruta - Fruita 665,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:17,5g - HC:93,2g AGS:2,5g - Azúcares:20,8g - Sal:5,4g</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 21 Sopa de verduras Sopa de verdures Pollo asado con patata dado Pollastre rostit amb creïlles dau Yogur de soja- logur de soja 621,8Kcal - Prot:38,6g - Lip:19,7g - HC:69,8g AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:3,5g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 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>LUNES/ DILLUNS 25 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 26 Ensalada- Amanida Crema de calabacín Crema de carabasso Hamburguesa de ave al horno Hamburguesa d'au al forn Yogur de soja- logur de soja 623,6Kcal - Prot:24,9g - Lip:35,0g - HC:49,8g AGS:1,5g - Azúcares:15,5g - Sal:4,8g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 Macarrones con tomate Macarrons amb tomata Filete de abadejo al horno con judías verdes Filete d'abadejo al forn amb batjquetes Fruta - Fruita 624,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:12,1g - HC:97,0g AGS:2,0g - Azúcares:19,5g - Sal:5,9g</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 28 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 - Sal:3,1g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29 Arroz con tomate Arròs amb tomata Albóndigas de bacalao con ensalada Mandonguilles de bacalla amb amanida Fruta- Fruita 702,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:130,1g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:4,8g</p>