



<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 de verduras Sopa de verdures Coliflor con patata Floricol amb creïlla Fruta – Fruita 516,5Kcal - Prot:16,6g - Lip:10,1g - HC:84,3g AGS:1,7g - Azúcares:28,2g - Sal:8,9g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 08 Arroz con tomate Arròs amb tomata Revuelto de ajetes y champiñones Revolt d'alls i xampinyons Fruta - Fruita 715,2Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,5g - HC:110,2g AGS:4,7g - Azúcares:21,3g - Sal:5,4g</p>
<p>LUNES/ DILLUNS 11 Coditos con salsa de tomate Colçets amb salsa de tomata Judías verdes salteadas Batjoques verdes saltejades Fruta - Fruita 584,4Kcal - Prot:17,3g - Lip:10,2g - HC:99,8g AGS:1,7g - Azúcares:24,7g - Sal:3,5g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12 Hervido Valenciano Bollit Valencia Crema de verduras Crema de verdures Fruta- Fruita 651,4Kcal - Prot:14,4g - Lip:8,7g - HC:123,9g AGS:1,3g - Azúcares:22,7g - Sal:7,9g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13 Sopa de verduras Sopa de verdures Hamburguesa vegetal con pisto Hamburguesa vegetal amb samfaina Fruta- Fruita 609,4Kcal - Prot:16,9g - Lip:18,3g - HC:87,5g AGS:2,5g - Azúcares:27,1g - Sal:8,4g</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 14 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 AGS:3,6g - Azúcares:21,9g - Sal:5,4g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15 Ensalada- Amanida Coliflor salteada - Floricol saltejada Arroz con tomate Arròs amb tomata Fruta - Fruita 627,0Kcal - Prot:15,6g - Lip:9,8g - HC:115,3g AGS:1,7g - Azúcares:25,8g - Sal:5,1g</p>
<p>LUNES/ DILLUNS 18 Puré de legumbres Pure de llegumbs Acelgas con patatas Bledes amb creïlles Fruta - Fruita 548,8Kcal - Prot:14,7g - Lip:13,7g - HC:81,9g AGS:2,2g - Azúcares:24,5g - Sal:3,8g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19 Arroz de verduras Arròs de verdures Crema de verduras Crema de verdures Fruta- Fruita 649,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:8,8g - HC:123,2g AGS:1,3g - Azúcares:24,0g - Sal:8,2g</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 Hamburguesa vegetal con patata dado Hamburguesa vegetal amb creïlles d'au Yogur de macedonia- logur de macedonia 708,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:22,0g - HC:99,3g AGS:4,8g - Azúcares:29,4g - Sal:3,0g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 Espirales con salsa de tomate Espirals amb salsa de tomata Revuelto de ajetes y champiñones Revolt d'alls i xampinyons Fruta - Fruita 651,2Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,9g - HC:94,7g AGS:4,4g - Azúcares:22,7g - Sal:4,5g</p>
<p>LUNES/ DILLUNS 25 Sopa de verduras Sopa de verdures Hamburguesa vegetal con alubias salteadas Hamburguesa vegetal amb fesols saltejats Fruta - Fruita 543,6Kcal - Prot:16,9g - Lip:15,6g - HC:73,7g AGS:2,0g - Azúcares:22,6g - Sal:0,9g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 26 Ensalada- Amanida Crema de calabacín Crema de carabasso Verduras asadas - Verdures rostides Natillas- Natilles 471,7Kcal - Prot:11,4g - Lip:8,4g - HC:82,3g AGS:1,4g - Azúcares:24,0g - Sal:4,6g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 Macarrones con salsa de tomate Macarrons amb salsa de tomata Judías verdes salteadas Batjoques verdes saltejades Fruta - Fruita 609,4Kcal - Prot:18,2g - Lip:9,3g - HC:107,2g AGS:1,6g - Azúcares:24,8g - Sal:4,5g</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 28 Ensalada- Amanida Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Tortilla francesa - Truita francesa Fruta- Fruita 557,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:12,1g - HC:80,1g AGS:2,5g - Azúcares:18,8g - Sal:3,6g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29 Arroz con tomate Arròs amb tomata Crema de verduras Crema de verdures Fruta- Fruita 757,0Kcal - Prot:17,3g - Lip:10,0g - HC:144,2g AGS:1,7g - Azúcares:25,7g - Sal:7,2g</p>