



ESCOLA ITACA SENSE CRUSTACEOS (SI SEPIA SI CALAMAR) MES DE GENER 2019

 COBISA	Dimarts 8				Dimecres 9				Dijous 10				Divendres 11						
	Macarrons amb sofregit de tomàquet				Arròs tres delícies				Mongeta tendra amb patates				Llenties guisades						
	Croquetes de bacallà amb enciam i olives				Pollastre planxa amb mèsclum d'enciams				Salsitxes de porc amb muntanyeta de cous cous				Filet de lluç planxa amb enciam i olives						
Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps							
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC				
683	27	25	85	755	21	34	100	743	27	29	96	732	28	27	93				
Dilluns 14				Dimarts 15				Dimecres 16				Dijous 17				Divendres 18			
Espirals fines herbes amb formatge				Bledes amb patates				Cigrons estofats				Ensaladilla tèbia				Arròs blanc amb sofregit de ceba i tomàquet			
Truita de patates amb enciam olives				Hamburguesa de vedella amb arròs llarg				Llibrets de pernil dolç amb amanida				Cuixa de pollastre a la planxa amb amanida				Filet de lluç amb enciam blat de moro			
Fruita del temps				Fruita del temps				logurt de granja				Fruita del temps				Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
741	25	28	101	742	23	35	100	673	25	22	90	799	31	24	106	756	28	29	97
Dilluns 22				Dimarts 23				Dimecres 24				Dijous 25				Divendres 26			
Espaguetis amb tomàquet				Mongetes seques estofades				Brou de verdures amb galets				Bròquil amb patates				Arròs amb sofregit de verdures			
Mandonguilles a la jardinera				Filet de lluç amb enciam i pastanaga				Truita de patates amb enciam i tomàquet				pollastre planxa amb carbassó arrebossat				Raves de calamars amb enciam			
Fruita del temps				Fruita del temps				logurt de granja				Fruita del temps				Fruita del temps			
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC
671	19	27	98	745	27	31	97	719	23	27	101	744	28	29	94	720	24	30	96
Dilluns 28				Dimarts 29				Dimecres 30				Dijous 31				La fruita serà de proximitat poma, pera taronja, mandarina raïm Dimecres pa integral Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681 			
macarrons amb tonyina i formatge				Crema de verdures amb crostons				Llenties estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, oli)				Arròs blanc amb sofregit de ceba i tomàquet amb verdures							
Truita de patates amb enciam i olives				Pollastre arrebossat amb arròs llarg				salsitxes amb enciam i pastanaga				Filet de bacallà forn amb barreja d'enciam							
Fruita del temps				Fruita del temps				logurt de granja				Fruita del temps							
Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC	Cal	Lip	Prot	HC				
776	32	25	97	751	27	27	100	674	26	27	83	674	26	27	83				