



# MES: MARÇ 2020 C.P GARGANES

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Amanida de tomaca i formatge fresc de la Nucia Arròs al forn Pa i fruita de temporada  Kc: 810.36 Pr:33.56 Hc: 90.76 Gr:35.25	Amanida d'encisam tomaca i tonyina Llentilles guisades Truita de carabasseta Pa i fruita de temporada  Kc: 640.06 Pr:28.63 Hc: 69.36 Gr:27.71	Amanida de pasta , dacsà, olives i espàrrecs Guisat de magre amb samfaina Pa i fruita de temporada  Kc: 729.58 Pr:37.84 Hc: 61.58 Gr:35.98	Amanida d'encisam, porro i dacsà Bullit valencià Pollastre al forn amb verdures Pa i iogurt  Kc: 750.16 Pr:30.03 Hc: 80.85 Gr:34.46	Amanida d'encisam, tomaca i cogombre Crema de col Lluç a la vizcaina Pa i fruita de temporada  Kc: 760.50 Pr: 33.19 Hc: 90.81 Gr:28.83
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Amanida d'encisam, pinya, dacsà i espàrrecs Cigrons amb espinacs *Crep de pernil i formatge Pa i fruita de temporada  Kc: 732.24 Pr:32.27 Hc: 71.77 Gr:35.21	Amanida d'encisam, cogombre i formatge Sopa de fideus Aladroc al forn amb tomaca Pa i fruita de temporada  Kc: 724.68 Pr:38 Hc: 57 Gr:38.23	Amanida d'encisam, tomaca i olives Llentilles eco amb verdura *Croquetes de pescat Pa i fruita de temporada  Kc: 706.46 Pr:27.80 Hc: 67.21 Gr:36.04	Amanida d'encisam, dacsà i poma Arròs caldós de pollastre i bajoca Truita de tonyina Pa i iogurt Kc: 706.46 Pr:27.80 Hc: 67.21 Gr:36.04	Amanida de creïlla, tomaca i ou dur Espaguetis integrals amb soja texturizada Pa i fruita de temporada  Kc: 762.94 Pr:39.52 Hc: 120.96 Gr:13.62
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Amanida tomaca , espàrrecs i dacsà Crema de carlota *Mandonguilles en salsa d'ametles Pa i fruita de temporada Kc: 675.20 Pr:20.12 Hc: 69.84 Gr:34.27	Amanida d'encisam ,tomaca i olives Sopa de peix de llotja Truita de creïlles i ceba Pa i fruita de temporada  Kc: 750.60 Pr:45.21 Hc: 64.65 Gr:34.50	Amanida d'encisam, poma i remolatxa Fesols amb verdura *Pizza de york i formatge Pa i iogurt  Kc: 679.25 Pr:37.12 Hc: 65.54 Gr:26.51	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Amanida d'encisam, cogombre i poma Fideuà de pescat Truita de coliflor Pa i fruita de temporada  Kc: 819.56 Pr:24.79 Hc: 71.73 Gr: 48.15	Amanida murciana ( tomaca, ceba, ou dur, olives i tonyina Cuita completa Pa i fruita de temporada  Kc: 761.83 Pr:46.88 Hc: 49.38 Gr:42.04	Amanida d'encisam,ceba i olives Pésols saltats amb pernil Lluç en salsa menier Pa i fruita de temporada  Kc: 686.50 Pr:44.09 Hc: 71.77 Gr:35.39	Amanida de tomaca, cogombre i carlota Macarrons integrals amb verdura Pollastre amb conrflakes al forn Pa i iogurt Kc: 802.23 Pr: 30.05 Hc: 103.58 Gr:30	Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa Crema de llegum Bacallà al forn amb verdures Pa i fruita de temporada  Kc: 741.78 Pr:41.82 Hc: 78.13 Gr:29.2
Dilluns 30	Dimarts 31	<b>Plats d'elaboració casolana sense processar amb matèries primeres de qualitat</b> <b>Sabies que...</b> Les varetes de la mar o els *palitos de cranc, excepte excepcions, porten entorn d'un 28-40% de *surimi. *Surimi significa literalment "carn picada" i és una mescla de diferents tipus de peix que es trosseja, s'estabilitza i s'esbandeix amb aigua fins a tornar-se una massa gelatinosa de proteïnes. A pesar que el peix (fresc o congelat) sempre ha d'indicar la seua espècie en l'etiqueta que ho acompanya, el *surimi legalment no ha de fer-ho. N'hi ha prou que pose "pescat". En el supermercat podem trobar "palitos de mar" amb un 28% de *surimi, midó, glutamat *monosòdico,( un *potenciador del sabor gens recomanable )sal, sucre, oli de gira-sol... i l'única presència del qual de cranc és l'aroma de cranc"		
Ensalada d'encisam, poma i remolatxa Guisat de calamar Croquetes de carabasseta Pa i fruita de temporada  Kc: 767.04 Pr: 35.45 Hc: 60.05 Gr: 40.52	Amanida d'encisam, porro i dacsà Bullit valencià Pollastre al forn amb verdures Pa i iogurt  Kc: 750.16 Pr:30.03 Hc: 80.85 Gr:34.46			