



MES: NOVEMBRE 2019 C.P GARGANES



Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Amanida d'encisam, pinya, dacsas 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, dacsas 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
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Amanida tomaca, espàrrecs i dacsas 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 cogombre i pimentó Pasta de llentilles amb verdura Lluç en salsa verda Pa i fruita de temporada Kc: 748.10 Pr:40.03 Hc: 61.17 Gr:38.08	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	Amanida d'encisam, espàrrecs i pernil york Bullit valencià Cazón en adob Pa i fruita de temporada Kc: 788.46 Pr:46.74 Hc: 75.75 Gr:33.71
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
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 d'encisam, tomaca i cogombre Crema de col Bacallà a la biscaina Pa i fruita de temporada Kc: 760.50 Pr: 33.19 Hc: 90.81 Gr:28.83	Amanida d'encisam, porro i dacsas Bullit valencià Pollastre al forn amb verdures Pa i iogurt Kc: 750.16 Pr:30.03 Hc: 80.85 Gr:34.46	Amanida de pasta, dacsas, 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
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Amanida de tomaca, cogombre i carlota Crema de carabassa Macarrons eco amb tonyina i tomaca Pa i fruita de temporada Kc: 802.23 Pr: 30.05 Hc: 103.58 Gr:30.	Amanida d'encisam, dacsas i remolatxa Crema de llegum Lluç en salsa *menier Pa i fruita de temporada Kc: 741.78 Pr:41.82 Hc: 78.13 Gr:29.21	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 d'encisam, ceba i olives Pésols saltats amb pernil Bacallà al forn amb verdures Pa i iogurt Kc: 686.50 Pr:44.09 Hc: 71.77 Gr:35.39	Amanida murciana (tomaca, ceba, ou dur, olives i tonyina Cuïta completa Pa i fruita de temporada Kc: 761.83 Pr:46.88 Hc: 49.38 Gr:42.04

***Plats d'elaboració casolana sense processar amb matèries primes de qualitat**

Sabies que... Els cereals integrals són aquells que no s'han sotmés a cap procés de refinament, aconseguint que el gra del cereal mantinga intacte totes les seues parts o aquells que només han perdut la pellorfa externa, conservant tot el germen (ric en vitamines i minerals) i mantenint tota la fibra.

Sheila Barquero Ruiz dietista-Nutricionista CV00843