

MES: OCTOBRE 2019 C.P GARGANES



Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	Amanida Crema de carabassa Pollastre al forn amb creïlla Pa i fruita de temporada Kc: 682.65 Pr:31.14 Hc: 81.45 Gr:31.14	Amanida caprese Lluç en salsa verda amb pèsols Pa i fruita de temporada Kc: 756.19 Pr: 41.15 Hc: 71.47 Gr:33.95	Amanida Bullit valencià Aladroc Pa i iogurt Kc:675.13 Pr: 41.10 Hc: 51.48 Gr:32.10	Ensalada /Amanida Bullit complet Pa i fruita de temporada Kc: 730.13 Pr: 43.24 Hc: 66.15 Gr:32.53
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Amanida Arròs caldós de pollastre i verdures Truita de carabasseta Pa i fruita de temporada Kc: 682.65 Pr:31.14 Hc: 81.45 Gr:31.14	Amanida de cigrons Sardines al forn amb tomaca natural Pa i fruita de temporada Kc: 756.19 Pr: 41.15 Hc: 71.47 Gr:33.95	FESTIU	Amanida russa Bacallà a la biscaïna Pa i iogurt Kc:675.13 Pr: 41.10 Hc: 51.48 Gr:32.10	Amanida Pasta de lletilles amb verdura Llom de sajonia enforat Pa i fruita de temporada Kc: 730.13 Pr: 43.24 Hc: 66.15 Gr:32.53
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Amanida Crema de carloteta *Delícies de pollastre amb flocs de dacsa Pa i fruita de temporada Kc: 672.96 Pr:41.28 Hc:81.25 Gr:20.29	Amanida Lletilles amb verdura Truita de formatge Pa i fruita de temporada Kc: 706.63 Pr: 36.07 Hc:61.54 Gr:35.27	Amanida murciana Hamburguesa de fesols Pa i fruita de temporada Kc: 755.37 Pr: 42.43 Hc: 102.83 Gr:19.5	Amanida d'arròs Marmitako de calamar Pa i iogurt Kc:672.79 Pr: 29.19 Hc: 72.27 Gr:28.47	Amanida Bullit valencià Canelons de pollastre amb beixamel de carabasseta Pa i fruita de temporada Kc: 773.69 Pr:37.45 Hc:89.31 Gr:29.56
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Amanida Sopa de fideus Lluç en salsa menier Pa i fruita de temporada Kc: 628.30 Pr:34.09 Hc:50.29 Gr:32.26	Amanida Crema de col Truita de creïlles Pa i fruita de temporada Kc:652.89 Pr: 15.01 Hc:74.12 Gr:33.92	Amanida de pasta Mandonguilles a la jardinera Pa i fruita de temporada Kc:734 Pr: 23.71 Hc: 72.91 Gr:38.58	Amanida Crema de verdures *Falàfel de cigrons al forn Pa i iogurt Kc: 730.89 Pr: 30.67Hc: 110.42 Gr:18.6	Amanida Lletilles amb verdura Samfaina amb ou *escalfado Pa i fruita de temporada Kc: 717.20 Pr: 25.85 Hc: 63.60 Gr:40.09
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1
Amanida Fesols amb verdura Truita de pimentons Pa i fruita de temporada Kc:685 Pr:29.36 Hc: 99.98 Gr:18.65	Amanida campera *Croquetes de carabasseta i bacallà Pa i fruita de temporada Kc748.97: Pr: 32.49 Hc: 47.71 Gr:47.48	Amanida Sopa de peix Marmitako de tonyina Pa i fruita de temporada Kc:767.71 Pr: 51.74 Hc: 53.99 Gr:36.56	Amanida Crema de carabassa *Pizza casolana integral Pa i iogurt Kc: 70.3.78 Pr: 31.98 Hc: 47.43 Gr:39.25	

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

Sabíes que... l'alimentació poc saludable i no practicar activitat física amb regularitat són les principals causes de les malalties cròniques més importants