



<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 pescado Sopa de peix Contramuslo de pollo con patata vapor Contracuixa de pollastre amb creïlla vapor Fruta – Fruita 743,3Kcal - Prot:49,5g - Lip:26,3g - HC:74,1g AGS:6,4g - Azúcares:21,4g - Sal:11,5g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 08 Arroz con tomate Merluza al horno con macedonia de verduras Lluç al forn amb macedònia de verdures Fruta - Fruita 680,4Kcal - Prot:26,6g - Lip:11,9g - HC:115,3g AGS:1,9g - Azúcares:23,4g - Sal:6,5g</p>
<p>LUNES/ DILLUNS 11 Coditos con tomate Colzets amb tomata Abadejo en salsa verde con guisantes Abadejo en salsa verda amb pèsols Fruta - Fruita 576,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:10,0g - HC:90,5g AGS:1,7g - Azúcares:20,0g - Sal:5,5g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12 Crema de verduras Crema de verdures Muslo de pollo asado con manzana asada Cuixa de pollastre rostit amb poma rostida Fruta- Fruita 621,2Kcal - Prot:37,1g - Lip:18,7g - HC:71,6g AGS:4,5g - Azúcares:22,7g - Sal:4,1g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13 Sopa de verduras Sopa de verdures Chuletas de pavo con pisto Xulles de titot amb samfaina Fruta- Fruita 534,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,3g - HC:71,5g AGS:3,3g - Azúcares:25,2g - Sal:10,1g</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 AG:3,6g - Azúcares:21,9g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15 Ensalada- Amanida Arroz a banda - Arròs a banda Bacalao en su jugo Bacallà en el seu suc Fruta - Fruita 584,6Kcal - Prot:30,4g - Lip:9,2g - HC:93,0g AGS:1,6g - Azúcares:16,2g - Sal:6,6g</p>
<p>LUNES/ DILLUNS 18 Puré de legumbres Pure de llegums Tortilla de calabacín con pasta coquillote Truita de carabasseta amb pasta coquillote Fruta - Fruita 576,3Kcal - Prot:15,0g - Lip:20,5g - HC:76,3g AGS:3,3g - Azúcares:23,6g - Sal:2,9g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19 Ensalada-Amanida Arroz de verduras Arròs de verdures Abadejo en su jugo Abadejo en el seu suc Fruta- Fruita 548,0Kcal - Prot:20,1g - Lip:8,6g - HC:94,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,4g - Sal:7,1g</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 664,4Kcal - Prot:24,0g - Lip:17,5g - HC:93,0g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:5,7g</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 21 Ensalada-Amanida Sopa de verduras Sopa de verdures Estofado de ave Estofat d'au Yogur de macedonia- logur de macedonia 678,1Kcal - Prot:41,4g - Lip:21,7g - HC:77,6g AGS:6,8g - Azúcares:27,0g - Sal:3,7g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22 Espirales napolitanas con atún Espirals napolitana amb tonyina Merluza con verduras campestres Lluç amb verdures campestres Fruta - Fruita 662,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,9g - HC:94,4g AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,9g</p>
<p>LUNES/ DILLUNS 25 Sopa de ave con pasta Sopa d'au amb pasta Muslo de pollo asado con patatas Cuixa de pollastre rostit amb creïlles Bizcocho de manzana 598,3Kcal - Prot:39,2g - Lip:18,7g - HC:64,8g AGS:4,6g - Azúcares:17,0g - Sal:3,0g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 26 Ensalada- Amanida Crema de calabacín - Crema de carabasseta Hamburguesa de pollo Hamburguesa de pollastre Natillas- Natilles 754,3Kcal - Prot:27,4g - Lip:38,1g - HC:73,1g AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:3,8g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27 Pasta con tomate Pasta amb tomata Filete de abadejo al horno con judías verdes Filet d'abadejo al forn amb bajoquetes Fruta - Fruita 631,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:12,3g - HC:98,0g AGS:2,0g - Azúcares:19,7g - Sal:5,9g</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 28 Ensalada- Amanida Lentejas estofadas Llentilles estofades Tortilla de atún - Truita de tonyina Fruta- Fruita 683,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,7g - HC:93,3g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g -</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 29 Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomata Albóndigas de bacalao Mandonguilles de bacallà Fruta- Fruita 702,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:130,1g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:4,8g</p>