

MES: Novembre 2018

COL·LEGI: PIA ST. ANTONI

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres  | Dijous  | Divendres  | I. Nutricional                            |
|--|---|---|---|--|---|
| *FRUITES DEL MES: PLÀTAN, KIWI, POMA, TARONJA, PERA, PINYA I MANDARINES.   |   |   | 1<br><b>FESTA</b>   | 2<br><b>FESTA</b>  | Kcl: 0<br>HC: 0<br>Prot: 0<br>Lip: 0      |
| 5<br>Arròs milanesa<br>San Marino (lluç, pernil dolç i formatge) amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro)<br>Fruita | 6<br>Mongeta verda amb patates<br>Truita de patates i carbassó amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga)<br>logurt   | 7<br>Espaguetis amb tonyina<br>Ventresca de lluç al forn amb amanida mixta<br>Fruita                      | 8<br>Crema de verdures<br>Pollastre rostit al romaní amb xampinyons saltats<br>Gelatina   | 9<br>Mongetes blanques estofades amb verdures<br>Llom a la planxa amb patates fregides<br>Fruita             | Kcl: 597<br>HC: 61<br>Prot: 29<br>Lip: 29 |
| 12<br>Macarrons amb samfaina<br>Croquetes de bacallà amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro)<br>Fruita             | 13<br>Llenties amb verdures<br>Abadejo al forn amb enciam i blat de moro<br>Fruita  | 14<br>Arròs amb magre i xampinyons<br>Truita de patates amb amanida mixta<br>Gelatina                     | 15<br><b>JORNADA MEXICANA</b><br>Crema de carbassa<br>Fajitas de pollastre amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga)<br>Pastís de xocolata | 16<br>Verdura tricolor (patata, pastanaga, mongeta verda)<br>Llom a la planxa amb patates fregides<br>Fruita | Kcl: 608<br>HC: 69<br>Prot: 29<br>Lip: 25 |
| 19<br>Patates amb pèsols<br>Delícies de lluç amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga)<br>Fruita                        | 20<br>Cigrons amb verdures<br>Truita de pernil dolç amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes)<br>logurt   | 21<br>Minestra de verduras saltadas<br>Pernilets de pollastre a la taronja amb enciam i olives<br>Fruita  | 22<br>Arròs tres delícies<br>Palometa al forn amb patates panadera<br>Fruita  | 23<br>Sopa de peix amb pasta<br>Mandonguilles de tonyina amb salsa tomàquet amb amanida mixta<br>Fruita      | Kcl: 612<br>HC: 57<br>Prot: 32<br>Lip: 30 |
| 26<br>Crema de verdures<br>Truita de patates amb verdures saltades<br>Fruita   | 27<br><b>SANT JOSEP DE CALASSANÇ</b><br>Arròs amb tomàquet<br>Pizza amb gall dindi amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro)<br>Natlles de xocolata i refresc | 28<br>Llenties a la riojana<br>Filet de peix gall amb amanida de fruits (enciam, oliva i pipes)<br>Fruita | 29<br>Sopa d'aviram amb pasta<br>Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga)<br>Fruita                   | 30<br>Tricolor de verdura ofegada<br>Tonyina en salsa<br>Fruita  | Kcl: 577<br>HC: 62<br>Prot: 26<br>Lip: 26 |