

MES: Gener 2019

COL·LEGI: PIA ST. ANTONI

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	I. Nutricional
*FRUITES DEL MES: PLÀTAN, POMA, TARONJA, PERA, PINYA I MANDARINES.	1 FESTA	2 FESTA	3 FESTA	4 FESTA	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 FESTA	8 Crema de llegums Estofat de gall d'indi a la jardinera logurt	9 Arròs amb verdures Truita de patates amb amanida mixta Fruita	10 Llenties estofades Abadejo al forn amb pastanaga i ceba Fruita	11 Macarrons a la siciliana Hamburguesa a la planxa amb patates fregides Fruita	Kcl: 629 HC: 70 Prot: 24 Lip: 26
14 Patates a la riojana Delícies de lluç amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita	15 Cigrons amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita	16 SENSE PERNIL Arròs tres delícies Palometa a l'andalusa amb patates daus Fruita	17 JORNADA TAILANDESA Pad Thai de gambes Saltejat de pollastre amb soja Arròs amb llet casolà	18 Minestra de verdures saltades Mandonguilles de tonyina amb salsa tomàquet Fruita	Kcl: 563 HC: 66 Prot: 27 Lip: 22
21 Paella de verdures Hamburguesa de vedella amb amanida mixta Fruita	22 Crema de pèsols Truita de patates i carbassó amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt	23 Llenties a la riojana Caçó amb salsa amb verdures saltades Fruita	24 Sopa d'aviram amb fideus Pernilets de pollastre a la llimona amb pastanaga i pèsols Fruita	25 Tricolor de verdura ofegada Tonyina en salsa amb patates daus Fruita	Kcl: 603 HC: 57 Prot: 29 Lip: 29
28 Fideuada Bunyols de bacallà amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita	29 Crema de pastanaga i carbassa Estofat a la jardinera amb patates daus Fruita	30 Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de formatge amb amanida mixta Fruita	31 Marmitako de tonyina Hamburguesa al forn amb carbassó saltat logurt		Kcl: 601 HC: 56 Prot: 35 Lip: 27