

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 magre i xampinyons Pit de pollastre amb amanida mixta Fruita	10 Llenties estofades Abadejo al forn amb pastanaga i ceba Fruita	11 PASTA D'ARRÒS Macarrons a la siciliana Llom a la planxa amb patates fregides Fruita	Kcl: 648 HC: 64 Prot: 32 Lip: 31
14 SENSE OU Patates a la riojana Lluç andalús amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita	15 Cigrons amb verdures Llom a la planxa amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita	16 SENSE OU Arròs tres delícies Palometa a l'andalusa amb patates daus Fruita	17 PASTA D'ARRÒS Pad Thai de gambes Saltejat de pollastre amb soja Arròs amb llet casolà	18 SENSE OU Minestra de verdures saltadas Mandonguilles a la jardinera Fruita	Kcl: 584 HC: 62 Prot: 29 Lip: 22
21 Paella de verdures Botifarra al forn amb amanida mixta Fruita	22 Crema de pèsols Pit de pollastre amb amanida primavera (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt	23 Llenties a la riojana Caçó amb salsa amb verdures saltades Fruita	24 PASTA D'ARRÒS Sopa d'aviram amb fideus Pernilets de pollastre a la llimona amb pastanaga i pèsols Fruita	25 Tricolor de verdura ofegada Estofat a la jardinera amb patates daus Fruita	Kcl: 639 HC: 59 Prot: 29 Lip: 35
28 PASTA D'ARRÒS Fideuada Bacallà a la planxa amb amanida de l'hort (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita	29 Crema de pastanaga i carbassa Estofat de porc amb tomàquet amb patates daus Fruita	30 Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç a la planxa amb amanida mixta Fruita	31 Marmitako de tonyina Hamburguesa al forn amb carbassó saltat logurt		Kcl: 565 HC: 55 Prot: 41 Lip: 21