Escola Taula Rodona - Sant Quirze del Vallès

octubre de 2019

Menú basal

dilluns, 30 setembre	A
Llenties amb verdures	Sulfits
Croquetes d'au	Gluten, Ou, Soja, Lactosa, Api, Mostassa
Amanida del dia	Sulfits
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
1002,37	123,65	28,28	43,85	

Sopa
Porc
Fruita

dimarts, 1 octubre	A
Espaguetis a la camperola	Gluten, Ou
Lluç al forn amb ceba, tomàquet i patates	Peix, Sulfits
Carbassó arrebossat	Gluten
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
940,34	121,51	36,22	34,38	

Arròs
Verdura
Lacti

dimecres, 2 octubre	A
Escudella barrejada	Gluten, Api, Sulfits
Carn d'olla (verdura, pilota i pollastre)	Ou, Sulfits
***	-
Postres làcties	Lactosa
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
807,5	75,75	45,53	35,82	

Verdura
Peix
Fruita

dijous, 3 octubre	A
Arròs a banda	Peix, Api, Mol·luscs
Truita de patates	Ou, Sulfits
Amanida del dia	Sulfits
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
898,39	109,28	28,76	38,47	

Amanida
Vedella
Fruita

divendres, 4 octubre	A
Amanida rusa	Ous, peix
Llom a la italiana	Lactosa
Amanida del dia	Sulfits
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
802,25	71,1	43,49	38,21	

Patata
Peix
Fruita

dilluns, 7 octubre	A
Saltejat de verdures	Sulfits
Llenties amb arròs integral	-
Amanida del dia	Sulfits
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
752,84	112,12	22,54	23,8	

Crema
Vedella
Fruita

dimarts, 8 octubre	A
Paella de verdures	Api
Mussola amb salsa verda	Peix, Sulfits
Amanida del dia	Sulfits
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
758,99	102,49	30,04	25,43	

Arròs
Amanida
Lacti

dimecres, 9 octubre	A
Crema de carbassó amb rostes	Gluten, Sulfits
Pollastre al forn amb poma i carbassó	Sulfits
Carbassó arrebossat	Gluten
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
906,52	106,1	35,66	37,72	

Amanida
Ous
Fruita

dijous, 10 octubre	A
Mongetes blanques amb carbassa	-
Truita de formatge	Ou, Lactosa
Amanida del dia	Sulfits
Postres làcties	Lactosa
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
843,32	78,82	40,39	40,72	

Amanida
Au
Lacti

divendres, 11 octubre	A
Macarrons integrals amb tomàquet i tonyina	Gluten, Peix
Botifarra al forn	Soja, Sulfits
Patates xips	-
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
1024,4	107,2	40,54	48,16	

Verdura
Peix
Fruita

dilluns, 14 octubre	A
Tallarines a la crema de xampinyons	Gluten, Lactosa
Bacallà amb samfaina	Peix, Sulfits
Amanida del dia	Sulfits
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
783,67	97,94	35,18	27,91	

Verdura
Arròs
Fruita

dimarts, 15 octubre	A
Cigrons estofats amb verdures	Sulfits
Croquetes d'au	Gluten, Ou, Soja, Lactosa, Api, Mostassa
Amanida del dia	Sulfits
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
1016,58	123,97	25,46	46,54	

Pasta
Peix
Fruita

dimecres, 16 octubre	A
Crema de porros amb rostes	Gluten, Sulfits
Pollastre al forn	Sulfits
Patates fregides	Sulfits
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
818,15	93,3	35,39	33,71	

Amanida
Porc
Fruita

dijous, 17 octubre	A
Arròs integral amb salsa de tomàquet	-
Lluç al forn amb verdures juliana	Peix
***	-
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
750,76	108,5	32,03	20,96	

Amanida
Ous
Fruita

divendres, 18 octubre	A
Mongeta tendra amb patata i pastanaga	Sulfits
Ous farcits de tonyina	Ou, Peix
Amanida del dia	Sulfits
Postres làcties	Lactosa
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
732,05	78,37	33,61	31,57	

Sopa
Au
Fruita

dilluns, 21 octubre	A
Minestra de verdura	Sulfits
Llom a la italiana	Lactosa
Amanida del dia	Sulfits
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
821,67	81,85	42,23	36,15	

Arròs
Peix
Fruita

dimarts, 22 octubre	A
Sopa de rap amb arròs	Peix Api
Truita de patates	Ou, Sulfits
Amanida del dia	Sulfits
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
784,63	88,73	27,53	35,51	

Amanida
Au
Lacti

dimecres, 23 octubre	A
Mongetes blanques amb verdures	Sulfits
Calamars a l'andalusa	Gluten, Mol·luscs
Amanida del dia	Sulfits
Postres làcties	Lactosa
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
748,23	89,52	37,71	26,59	

Verdura
Vedella
Fruita

dijous, 24 octubre	A
Crema de pèsols	Sulfits
Salmó amb salsa de mostassa	Peix, Sulfits
Patates fregides	Sulfits
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
862,07	92,25	34,73	39,35	

Amanida
Arròs
lacti

divendres, 25 octubre	A
Macarrons integrals a la carbonara	Gluten, Lactosa
Pollastre al forn	Sulfits
Amanida del dia	Sulfits
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
812,5	88,85	39,35	33,3	

Crema
Croquetes
Fruita

dilluns, 28 octubre	A
Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives	Sulfits
Arròs amb pollastre i pastanaga	Api
Patates fregides	Sulfits
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
796,38	105,82	17,36	33,74	

Crema
Porc
Fruita

dimarts, 29 octubre	A
Mongeta tendra amb patata i pastanaga	Sulfits
Ous remenats amb tomàquet i formatge	Ou, Lactosa
Amanida del dia	Sulfits
Postres làcties	Lactosa
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
767,71	76,31	31,22	37,51	

Amanida
Pasta
Fruita

dimecres, 30 octubre	A
Sopa de pollastre amb pasta i cogrons	Gluten, Api
Limanda a la romana	Peix, Sulfits
Amanida del dia	Sulfits
Fruita de temporada	-
Pa	Gluten

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.
650,5	79,37	31,37	23,06	

Patata
Ou
Lacti

dijous, 31 octubre	A

FESTIU