

3r
trimestre

menú 20212022 intolerància lactosa



escolagavina

Pares, mares, xiquets, xiquetes... mestres:

JUNY 2022

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Potatge de cigrons amb tomaca, coliflor i carlota (12) Truita de creïlla amb amanida (3) 636kcal Prot40g Hdc74g Lip20g Entrepà de pernil SOPAR: Amanida completa amb pipes. Panini de pernil dolç.	2 Paté d' albergínia i cigrons Cap de llom al forn en salsa de verdures. 599kcal Prot30g Hdc68g Lip23g entrepà de pernil dolç SOPAR: Crema de carabasseta i fesols. Pasta amb verdures.	3 Amanida grega (7) Arròs senyoret (4,14,2) 626kcal Prot36g Hdc80g Lip18g Pa amb oli i sal SOPAR: Amanida amb gambes i avocat. PIZZA casolana de verdures.
6 Tallarins amb tomaca i albergínia (1) Hamburguesa 673kcal Prot26g Hdc86g Lip25g Entrepà de tito SOPAR: Crema de porro. Crep de pernil dolç.	7 Crema de porro i creïlla Bacallà amb salsa de verdures i amanida completa (4) 624kcal Prot50g Hdc70g Lip16g Pa amb oli i sal SOPAR: Consomé de pollastre amb fideus. Contracuixa de pollastre amb creïlles i tomaques	8 Llenties amb carlota i nap (12) Pasta amb verdures Kcl657 Prot31g Hdc86g Lip21g Entrepà d' hummus SOPAR: Amanida completa. Saltejat de salmó amb albergínia i carabasseta.	9 Gaspatxo andalús amb crostons de pa (1) Brotxetes de pollastre al forn amb chips de creïlles i albergínia 655kcal Prot45g Hdc85g Lip15g Entrepà de pernil SOPAR: Amanida completa. Hamburguesa de peix.	10 Amanida completa Arròs al forn 655kcal Prot40g Hdc74g Lip20g Entrepà de tomaca SOPAR: Amanida completa. Costelles de porc al forn.
13 Macarrons amb tomaca i alfàbega (1) Rotllet de pernil dolç. 663kcal Prot45g Hdc87g Lip15g Entrepà de pernil dolç SOPAR: Crema de carabasseta, crostons de pa integral i ou dur	14 Crema de napicol, creïlla i poma. Lluç al forn amb verdures de temporada forneres (4) 575kcal Prot35g Hdc75g Lip15g Pa amb oli i sal SOPAR: Amanida completa. Mandonguilles de títot i pollastre amb salsa de verdures i creïlles	15 Fesols amb nap i creïlla (12) Truita de espinacs amb pernil dolç (3) 724kcal Prot55g Hdc81g Lip20g Coca de tito SOPAR: Crema de verdures. Sardines a la planxa a pimentons del padró.	16 Salmorejo amb taquets de pernil. Hamburguesa completa de pollastre amb xips de creïlla (1,7) 759kcal Prot60g Hdc78g Lip23g Pa amb oli i sal SOPAR: Amanida completa amb nous. Calamar de platja a la planxa.	17 Arròs a la cubana (3) Amanida completa 637kcal Prot45g Hdc85g Lip13g Entrepà de pernil SOPAR: Gaspatxo. Rotllets primavera de verdura.
20 Amanida completa amb pipes, olives i dacsca (8) Raviolis amb salsa de tomaca (1) 701kcal Pro56g Hdc81g Lip17g Pa amb oli i sal SOPAR: Amanida d'encisam mixt, granada, nous i tomaca. Llom amb tomaca i ceba al forn.	21 Ensaladilla russa sense lactis (3,4) Pizza de tomaca i carabasseta (1,7) 608kcal Prot22g Hdc85g Lip20g Entrepà de pernil SOPAR: Sopa freda de tomaca. Hamburguesa de títot i carlota amb creïlles al forn			



La classe de 3 anys menjarà menú adaptat. Espaguettis, macarrons i espirals són ecològics

AL·LÈRGENS: