

**3r**  
trimestre

menú 2021 2022 colesterol



# escolagavina

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

## JUNY 2022

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>1</b> Potatge de cigrons amb tomaca, coliflor i carlota (12) Truita de creïlla amb amanida (3) 636kcal   Prot40g   Hdc74g   Lip20g Entrepà de pernil SOPAR: Amanida de formatge fresc. Panini de pit de tonyina, encisam i formatge.	<b>2</b> 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 fessols. Canelons de verdures.	<b>3</b> Amanida grega (7) Arròs senyoret (4,14,2) 626kcal   Prot36g   Hdc80g   Lip18g Pa amb oli i sal SOPAR: Amanida amb gambes i alvocat. Piza casolana de verdures i vedella.
<b>6</b> Tallarins amb tomaca i albergínia (1) Hamburguesa amb tomaca i encisam. 673kcal   Prot26g   Hdc86g   Lip25g Entrepà de tito SOPAR: Crema de porro. Crep de pernil dolç i formatge.	<b>7</b> 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	<b>8</b> Llenties amb carlota i nap (12) Lasanya de verdures Kcl657   Prot31g   Hdc86g   Lip21g Entrepà d'hummus SOPAR: Amanida completa. Saltejat de salmó amb albergínia i carabasseta.	<b>9</b> 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.	<b>10</b> Amanida amb fruits fresc (7) Arròs al forn 655kcal   Prot40g   Hdc74g   Lip20g Entrepà de tomaca SOPAR: Amanida completa. Costelles de porc al forn.
<b>13</b> Macarrons amb tomaca i alfàbega (1) Rotllet de pernil dolç, formatge i tomata gratinat (7) 663kcal   Prot45g   Hdc87g   Lip15g Entrepà de pernil dolç SOPAR: Crema de carabasseta, boletes mozzarella, crostons de pa integral i ou dur	<b>14</b> 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 titot i pollastre amb salsa de verdures i creïlles	<b>15</b> Fessols 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.	<b>16</b> Salmorejo amb taquets de pernil. Pit de pollastre amb xips de creïlla (1,7) 759kcal   Prot60g   Hdc78g   Lip23g Coca de llanda SOPAR: Amanida completa amb nous, i formatge fresc. Calamar de platja a la planxa.	<b>17</b> Arròs a la cubana (3) Bròquil al vapor amb amanida completa (3,1) 637kcal   Prot45g   Hdc85g   Lip13g Entrepà de formatge SOPAR: Gaspatxo. Rotllets primavera de verdura amb salsa de soja s/ sucre.
<b>20</b> Amanida completa amb pipes, olives i dacs (8) Raviolis amb salsa de tomaca (1,7) 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.	<b>21</b> Ensaladilla russa (3,4,7) Pizza de tomaca i carabasseta (1,7) 608kcal   Prot22g   Hdc85g   Lip20g Entrepà de pernil SOPAR: Sopa freda de tomaca. Hamburguesa de titot i carlota amb creïlles al forn			



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

**AL·LÈRGENS:**