

3r
trimestre**menú 2021 2022**

al·lèrgia al peix i/o marisc



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 de formatge fresc. Panini de pit de tonyina, encisam i formatge. | 2 Paté d'albergínia i cigrons Cap de llom al forn en salsa de verdures. 599kcal Prot30g Hdc68g Lip23g Entrepà de formatge SOPAR: Crema de carabasseta i fessols. Canelons de verdures. | 3 Amanida grega (7) Arròs a la milanesa 626kcal Prot36g Hdc80g Lip18g Pa amb oli i sal SOPAR: Amanida amb alvocat. PIZZA casolana de verdures i vedella. |
| 6 Tallarins amb tomaca i albergínia (1) Hamburguesa 673kcal Prot26g Hdc86g Lip25g Entrepà de tito SOPAR: Crema de porro. Crep de pernil dolç i formatge. | 7 Crema de porro i creïlla Daus de tito 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) Lasanya de verdures Kcl657 Prot31g Hdc86g Lip21g Entrepà d'hummus SOPAR: Amanida completa. Saltejat de tofu amb albergínia i carabasseta. | 9 Gaspatxo andalús amb crostons de pa (1) Broxetes de pollastre al forn amb chips de creïlles i albergínia 655Kcal Prot45g Hdc85g Lip15g Entrepà de pernil SOPAR: Amanida completa. Hamburguesa de verdures. | 10 Amanida amb formatge fresc (7) 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, 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 | 14 Crema de napicol, creïlla i poma. Heura 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 | 15 Fessols amb nap i creïlla (12) Truita de espinacs amb pernil dolç (3) 724kcal Prot55g Hdc81g Lip20g Coca de tito SOPAR: Crema de verdures. Llom 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 Coca de llanda SOPAR: Amanida completa amb nous. i formatge fresc. Pit de pollastre a la planxa amb verdures. | 17 Arròs a la cubana (3) Nuggets de bròquil amb amanida completa (3,1) 637kcal Prot45g Hdc85g Lip13g Entrepà de formatge SOPAR: Gaspatxo. Rotllets primavera de verdura amb salsa de soja s/ sucre. |
| 20 Amanida completa amb pipes, olives i dacs (8) Raviolis amb salsa de formatge (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. | 21 Ensaladilla russa sense tonyina (3,7) 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: