



Menú Maig 2010 (6V)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Día 3 1º. Macarrons a la riojana amb xoriço i salsa de tomaca. 2º. Capritx de lluç amb ensalada d'encisam, dacsca i olives amb maionesa. 3º. Lacti / Pa Sopar: Espinacs saltat i Pit de pollastre a la planxa.	Día 4 1º. Guisat de mandonguilles amb bajoquetes i ceba juliana. 2º. Truita de carabasseta i creïlla amb ensalada mixta i tonyina. 3º. Fruita / Pa Sopar: Sopa de verdures amb pasta i Peix torrat.	Día 5 1º. Crema de carabassa natural. 2º. Filet de llomello torrat al forn en el seu propi suc amb pasta de verdures a les fines herbes. 3º. Fruita / Pa Sopar: Ensalada mixta amb tonyina i Truita a la francesa amb espàrrecs.	Día 6 1º. Arròs a la milanesa amb pernil i verdures. 2º. Bombó de lluç amb ensalada variada. 3º. Fruita / Pa Sopar: Minestra de verdures i Filet de vedella a la planxa.	Día 7 1º. Fesols estofats amb bledes. 2º. Pit de pollastre a la planxa i creïlles xips. 3º. Fruita / Pa Sopar: Ensalada variada i Peix en salsa.
<i>Prot.: 14.16% Gras:34.54% H.Carb: 51.30%, KCal:836.09</i>	<i>Prot.:16.24%, Gras:33.94% H.Carb:49.82%, KCal:796.14</i>	<i>Prot.:13.65%, Gras:32.88% H.Carb:53.47%, KCal:728.37</i>	<i>Prot.:15.96%, Gras:26.03% H.Carb:58.01%, Kcal:717.31</i>	<i>Prot.:19.06%, Gras:22.57% H.Carb:58.37%, KCal:763.47</i>
Día 10 1º. Guisat mariner amb calamar, verdures i creïlles. 2º. Truita de formatge amb ensalada mixta. 3º. Lacti / Pa Sopar: Verdures torrades i Llomello de porc a la planxa.	Día 11 1º. Paella de verdures. 2º. Cuixa de pollastre al forn amb ametles laminades i creïlles misto. 3º. Fruita / Pa Sopar: Crema de carabasseta i Peix al vapor.	Día 12 1º. Potatge de cigrons amb bajoquetes. 2º. Croquetes de pernil amb encisam juliana, tomaca, dacsca i olives. 3º. Fruita / Pa Sopar: Sopa d'all i Ou escaldat.	Día 13 1º. Caldo d'olla casolana amb lletres. 2º. Xulla Saxònia desossada al forn amb creïlletes al vapor. 3º. Fruita / Pa Sopar: Ensalada blanca i Sandvitx de tonyina, formatge fresc i tomaca.	Día 14 1º. Llentilles amb xoriço. 2º. Lluç empanat farcida de pernil i formatge amb tomaca naturals i tiges d'espàrrecs. 3º. Fruita / Pa Sopar: Gaspatxo andalús i Ou remenat amb gambetes.
<i>Prot.:17.06%, Gras:33.01% H.Carb:49.93%, Kcal:694.80</i>	<i>Prot.:13.63%, Gras:32.26% H.Carb:54.11%, Kcal:748.84</i>	<i>Prot.:14.40%, Gras:25.16% H.Carb:60.44%, Kcal:685.36</i>	<i>Prot.:14.94%, Gras:34.50% H.Carb:50.55%, KCal:693.30</i>	<i>Prot.:16.55%, Gras:25.23% H.Carb:58.22%, KCal:764.80</i>
Día 17 1º. Espirals amb tonyina i salsa de tomaca al forn. 2º. Salsitxes Frankfurt amb corfes de blat. 3º. Lacti / Pa Sopar: Ensalada variada i Truita de xampinyó.	Día 18 1º. Olla de llegums amb bleas. 2º. Ventresca de lluç a la romana amb ensalada mixta. 3º. Fruita / Pa Sopar: Caldo de peix amb fideus i Pollastre torrat.	Día 19 1º. Entremés de pernil york amb ensalada variada. 2º. Arròs a la cubana amb salsa de tomaca i ou. 3º. Fruita / Pa Sopar: Saltat de verdures i Hamburguesa a la planxa.	Día 20 1º. Caldereta de carn amb verdures i caragols de mar. 2º. Emperador a la planxa amb encisam juliana, tomaca i maionesa. 3º. Fruita / Pa Sopar: Verdures al gratinat i Truita de creïlla.	Día 21 1º. Fideua a la marinera amb tonyina i calamar. 2º. Filet de llomello a la planxa amb creïlletes dau en salsa. 3º. Fruita / Pa Sopar: Ensalada mixta i Peix al forn.
<i>Prot.:14.62%, Gras:34.95% H.Carb:50.43%, KCal:827.87</i>	<i>Prot.:18.58%, Gras:24.85% H.Carb:56.56%, KCal:687.01</i>	<i>Prot.:13.10%, Gras:34.97% H.Carb:51.93%, KCal:817.32</i>	<i>Prot.:21.68%, Gras:28.33% H.Carb:50%, KCal:663.40</i>	<i>Prot.:14.80%, Gras:34.88% H.Carb:50.32%, KCal:815.57</i>
Día 24 1º. Sopa d'olla amb sèmola de blat i verdures en juliana. 2º. Filet de lluç a la marinera amb creïlles al vapor. 3º. Lacti / Pa Sopar: Ensalada murciana i Escalopa de vedella arrebossat.	Día 25 1º. Llentilles amb espinacs. 2º. Truita de pernil amb tomaca, encisam i dacsca. 3º. Fruita / Pa Sopar: Puré de verdures i Peix a la romana.	Día 26 1º. Pizza COES amb ensalada mixta. 2º. Mandonguilles casolanes en salsa amb bajoquetes, pésols i creïlles. 3º. Fruita / Pa Sucar: Floricol amb beixamel i Ou escaldat amb tomaca.	Día 27 1º. Arròs amb pollastre, cigrons i verdures. 2º. Varettes de lluç amb ensalada variada. 3º. Fruita / Pa Sopar: Verdures a la planxa i Llomello de porc torrat.	Día 28 1º. Espaguetis amb salsa de xampinyó, tomaca i formatge. 2º. Salsitxes casolanes encebollades amb creïlles xips. 3º. Fruita / Pa Sopar: Ensalada mixta i Peix al vapor.
<i>Prot.:16.11%, Gras:32.33% H.Carb:51.56%, KCal:657.46</i>	<i>Prot.:18.46%, Gras:32.37% H.Carb:49.17%, KCal:834.74</i>	<i>Prot.:22.53%, Gras:27.06% H.Carb:50.40%, KCal:771.60</i>	<i>Prot.:13.28%, Gras:28.52% H.Carb:58.20%, KCal:754.59</i>	<i>Prot.:12.19%, Gras:35.75% H.Carb:52.07%, KCal:811.97</i>
Día 31 1º. Paella de marisc. 2º. Burguer COES amb quetxup. 3º. POSTRES ESPECIALS. Sopar: Ensalada variada i Truita de pernil york.				
<i>Prot.:15.71% Gras:27.60% H.Carb:56.69%, KCal:803.85</i>				