

ESCOLAR

<p>1</p> <p>Lentejas estofadas con zanahoria y puerro Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Pan Yogur natural La Fageda</p> <p>599,1Kcal - Prot:29,9g - Lip:23,7g - HC:62,9g AGS:5,2g - Azúcares:11,3g - Sal:1,5g</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabaza Estofado de ternera con champiñones Pan Fruta del tiempo</p> <p>541,7Kcal - Prot:23,0g - Lip:27,9g - HC:46,2g AGS:9,9g - Azúcares:19,4g - Sal:1,4g</p>	<p>3</p> <p>Arroz con salsa de setas Colas de rape al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta del tiempo</p> <p>515,3Kcal - Prot:21,2g - Lip:13,7g - HC:73,8g AGS:3,7g - Azúcares:15,4g - Sal:1,8g</p>	<p>4</p> <p>Sopa de fideos integrales Pollo asado con calabacín y cebolla Pan Fruta del tiempo</p> <p>455,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:14,5g - HC:49,6g AGS:3,4g - Azúcares:16,9g - Sal:1,2g</p>
<p>8</p> <p>Sopa de pescado con arroz Estofado de cerdo con dados de manzana Patata panadera al horno Pan Fruta del tiempo</p> <p>597,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:18,7g - HC:71,0g AGS:4,3g - Azúcares:21,0g - Sal:2,1g</p>	<p>9</p> <p>Guisantes con patata salteados con cebolla Huevos duros con salsa de tomate Pan Fruta del tiempo</p> <p>506,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:17,1g - HC:56,7g AGS:4,0g - Azúcares:24,8g - Sal:1,5g</p>	<p>10</p> <p>Fideua de marisco con pasta ecológica Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta del tiempo</p> <p>502,3Kcal - Prot:25,1g - Lip:11,9g - HC:70,3g AGS:1,9g - Azúcares:17,6g - Sal:2,3g</p>	<p>11</p> <p>Salteado mediterráneo Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Yogur natural La Fageda</p> <p>517,3Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:29,7g AGS:9,7g - Azúcares:11,5g - Sal:1,8g</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes con patatas Pollo con verduras al wok Pan Fruta del tiempo</p> <p>452,8Kcal - Prot:25,4g - Lip:15,2g - HC:49,1g AGS:3,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g</p>	<p>16</p> <p>Macarrones con salsa de queso Bacalao al ajillo en salsa de tomate Pan Fruta del tiempo</p> <p>589,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:18,1g - HC:74,1g AGS:7,2g - Azúcares:19,6g - Sal:1,9g</p>	<p>17</p> <p>Crema de lentejas Salchicha de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural La Fageda</p> <p>660,4Kcal - Prot:31,7g - Lip:31,8g - HC:58,1g AGS:9,6g - Azúcares:11,2g - Sal:3,7g</p>	<p>18</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Pan Fruta del tiempo</p> <p>489,5Kcal - Prot:22,0g - Lip:12,4g - HC:69,4g AGS:2,0g - Azúcares:17,7g - Sal:1,8g</p>
<p>22</p> <p>Espirales ecológicos a la italiana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga, maíz y aceitunas Pan Fruta del tiempo</p> <p>536,1Kcal - Prot:26,8g - Lip:15,0g - HC:70,3g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g - Sal:2,0g</p>	<p>23</p> <p>Garbanzos con verduras Asado de pollo al horno con cebolla Pan Fruta del tiempo</p> <p>561,0Kcal - Prot:33,3g - Lip:18,9g - HC:58,1g AGS:3,9g - Azúcares:18,6g - Sal:1,3g</p>	<p>24</p> <p>Arroz a la hortelana Albóndigas de ternera con salsa de tomate Pan Fruta del tiempo</p> <p>752,0Kcal - Prot:24,7g - Lip:32,3g - HC:87,3g AGS:1,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,1g</p>	<p>25</p> <p>Escudella Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Yogur natural La Fageda</p> <p>497,7Kcal - Prot:17,4g - Lip:17,7g - HC:62,7g AGS:4,2g - Azúcares:10,4g - Sal:1,3g</p>
<p>29</p> <p>Alubia arrocera estofada con verduras Tortilla francesa Calabacín al horno Pan Fruta del tiempo</p> <p>470,1Kcal - Prot:22,6g - Lip:14,4g - HC:59,8g AGS:2,7g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g</p>	<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Bacalao al orio Lechuga, maíz y aceitunas Pan Yogur natural La Fageda</p> <p>494,8Kcal - Prot:22,6g - Lip:14,8g - HC:66,6g AGS:3,8g - Azúcares:8,8g - Sal:1,9g</p>	<p>31</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA DE LA CASTAÑADA Crema de moniato Estofado de ternera con salteado de setas Panellets</p>	<p>5</p> <p>Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo Tortilla de patata Lechuga, zanahoria y aceitunas Pan Fruta del tiempo</p> <p>453,6Kcal - Prot:15,5g - Lip:17,8g - HC:51,5g AGS:3,0g - Azúcares:20,7g - Sal:3,8g</p>
<p>FIESTA</p>			<p>12</p> <p>19</p> <p>Espaguetis a la florentina Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Fruta del tiempo</p> <p>590,2Kcal - Prot:25,2g - Lip:21,1g - HC:75,6g AGS:6,1g - Azúcares:18,8g - Sal:1,9g</p>
<p>26</p> <p>"Trinchat" (col y patata) Escalope de pavo empanado Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta del tiempo</p> <p>557,8Kcal - Prot:36,4g - Lip:20,0g - HC:54,1g AGS:4,4g - Azúcares:18,4g - Sal:2,2g</p>			
<p>ECOLÓGICOS: Una vez a la semana pasta, arroz, carne, fruta y verdura. Una vez cada dos semanas legumbres</p> <p>PROXIMIDAD : Pollo, longaniza, frutas, verduras, yogur y pan</p>			

5	6	7	8	9
Acelgas con patatas con sofrito de cebolla Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta del tiempo	Macarrones integrales de pagés (con verduras salteadas) Estofado de pavo con patatas Pan Fruta del tiempo	Garbanzos guisados con zanahoria, ajo y perejil Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Yogur natural La Fageda	Crema de calabacín Longaniza de cerdo con salsa de tomate Pan Fruta del tiempo	Arroz caldoso Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta del tiempo
400,6Kcal - Prot:21,3g - Lip:11,2g - HC:47,5g AGS:1,5g - Azúcares:16,8g - Sal:2,0g	591,5Kcal - Prot:31,6g - Lip:17,8g - HC:71,4g AGS:3,7g - Azúcares:19,2g - Sal:1,3g	478,0Kcal - Prot:26,0g - Lip:20,0g - HC:48,8g AGS:4,9g - Azúcares:10,9g - Sal:1,8g	584,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,1g - HC:49,8g AGS:8,8g - Azúcares:22,0g - Sal:4,3g	476,2Kcal - Prot:18,1g - Lip:10,8g - HC:74,4g AGS:1,8g - Azúcares:16,1g - Sal:1,4g

12**13****14****15****16****19****20****21****22****23****26****27****28****29****30****3****4****5****6****7**

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

1

2

3

4

7

8

9

10

11