Setembre 2017

ESCOLA AUGUSTA

el gusto de crecer

aramark

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	I. Nutricional
				1	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4	5	6	7	8	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
11	12 Mongeta tendra amb patates Estofat de gall dindi amb verdures (patata, tomàquet, pastanaga, pèsols) Flam	13 Espaguetis bolonyesa (pastanaga, carn picada mixta, tomàquet, all, pebrot, ceba) Lluç al forn amb patates panadera Fruita	14 Arròs milanesa (sofregit: tomàquet, ceba, pebrot; pèsols, pastanaga, mongeta verda, frankfurt) Croquetes de pernil amb enciam i tomàquet Fruita	15 Mongetes pintes estofades Cinta de llom amb ceba i xampinyons Iogurt	Kcal: 674 HC: 71 Prot: 31 Lip: 33
18 Crema de carbassó (ceba, carbassó, patata) Salsitxes amb pisto (carbassó, pebrot, ceba, tomàquet) Natilles	19 Patates Marineres (peix, ceba, tomàquet, pastanaga) Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida Fruita	20 Paella de verdures i carn (pebrot, tomàquet, pèsols, mongeta verda, ceba, pastanaga, porc) Tilàpia amb tomàquet amb poma i tomàquet Iogurt	21 Sopa d'aviram amb arròs Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita	22 Llenties estofades (tomàquet, ceba, porro, pastanaga, patata, carbassó, api) San Marino (lluç, pernil dolç i formatge) Fruita	Kcal: 593 HC: 67 Prot: 24 Lip: 26
25	26 Sopa de picada (pasta, pernil dolç, ou i brou) Pernilets de pollastre al forn amb patates, tomàquet i ceba Fruita	27 Mongeta tendra amb patates ofegades Escalopa de porc amb enciam Flam	28 Cigrons estofats (patata, ceba , tomàquet, pastanaga, carbassó i all) Limanda al forn amb patates panadera Iogurt	29 Macarrons a la amatriciana (sofregit: tomàquet, ceba, pastanaga; bacó, formatge) Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita	Kcal: 574 HC: 52 Prot: 29 Lip: 29