

COLEGIO HOGAR NTRA SRA DEL ROSARIO - Menú Basal - SEPTIEMBRE/SETEMBRE 2022

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p>LUNES / DILLUNS 12 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Macarrones napolitana Croquetas de pollo Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i mozzarella Pasta napolitana Croquetes de pollastre Fruita de temporada Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 13 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga, manzana y maiz Fideuá de verduras de temporada Merluza al horno con muselina de alioli al gratén Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam, poma i dacsa Fideua de verdures de temporada Luç al forn amb mussolina d'alioli al gratén Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 14 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g AGS:13,7g Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Sopa de fideos con garbanzos ecològics Torta de embutido valenciano Yogur Pan blanco Amanida tomaca, ceba i olives Sopa de fideus amb cigrons ecològics Torta d'embotit valencià logurt Pa blanc</p> | <p>JUEVES / DIJOUS 15 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Ensalada de lechuga y maiz Guiso de ternera con patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i dacsa Guisat de vedella amb verdures Truita francesa amb verdures fresques saltades Fruita de temporada Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 16 579,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,2g - HC:90,4g ENSALADA DE LA COMARCA (tomate con queso fresco, aceite de oliva y orégano) Lentejas ecològics con verduras Buñuelos de brandada de bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco AMANIDA DE LA COMARCA (tomaca amb formatge fresc, oli d'oliva i orenga) Llentilles ecològiques amb verdures Bunyols de brandada de bacallà al forn Fruita de temporada Pa blanc</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 19 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga y aceitunas Espirales ecològics con atún y tomate Gallo San Pedro al limón Fruta de temporada Pan blanco Espirals ecològiques amb tonyina i tomaca Gall Sant Pere a la llima Fruita de temporada Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 20 DIA MUNDIAL DE LA PAELLA 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Ensalada de lechuga, tomate y remolacha PAELLA VALENCIANA Coca farcida de verduras de temporada Fruta de temporada Pan integral Amanida d'encisam tomaca i remolatxa PAELLA VALENCIANA Coca farcida de verdures de temporada Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 21 812,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,0g - HC:112,7g ENSALADA DE L'HORTA (lechuga, zanahoria, cebolla y remolacha) Empedrat Tortilla con queso Yogur Pan blanco ENSALADA DE L'HORTA (d'encisam, carlota, ceba i remolatxa) Empedrat Truita amb formatge logurt Pa blanc</p> | <p>JUEVES / DIJOUS 22 625,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,5g - HC:86,1g Ensalada de col y zanahoria Suquet de peix Jamoncitos de pollo en salsa de naranja Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col i carlota Suquet de peix Pernilets de pollastre en salsa de taronja Fruita de temporada Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 23 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga, tomate y huevo Crema de verduras Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam, tomaca i ou Crema de verdures Mandonguilles a la jardinera de pèsols i carlota Fruita de temporada Pa blanc</p> |
| <p>LUNES / DILLUNS 26 536,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,4g - HC:70,0g Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas ecològics estofadas Boquerones en tempura Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i carlota Llentilles ecològiques estofades Aladroc en tempura Fruita de temporada Pa blanc</p> | <p>MARTES / DIMARTS 27 648,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,9g - HC:72,3g ENSALADA ILUSTRADA (tomate, cebolla, huevo y atún) Patatas gratinadas Entremeses de pavo y queso Yogur Pan integral ENSALADA IL·LUSTRADA (tomaca, ceba, ou i tonyina) Creilles al graten Entremesos de titot i formatge logurt Pa integral</p> | <p>MIÉRCOLES / DIMECRES 28 635,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,1g - HC:73,3g Ensalada de lechuga y manzana Espaguetis ecològics a la carbonara de champiñón Tortilla con espinacas Fruta de temporada Pan blanco Amanida d'encisam i poma Espaguetis ecològics a la carbonara de xampinyons Truita d'espinnacs Fruita de temporada Pa blanc</p> | <p>JUEVES / DIJOUS 29 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada de tomate, aceitunas y maiz Potaje de garbanzos valenciano Pizza casera de york y queso Fruta de temporada Pan blanco Amanida de tomaca, olives i dacsa Potatge de cigrons valencians Pizza casera de pernil dolç i formatge Fruita de temporada Pa blanc</p> | <p>VIERNES / DIVENDRES 30 773,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:34,6g - HC:86,1g Ensalada de col, zanahoria y remolacha Arroz a la cubana con huevo duro Longanizas con verduras de temporada Fruta de temporada Pan blanco Amanida de col, carlota i remolatxa Arròs a la cubana amb ou dur Llonganisses amb verdures de temporada Fruita de temporada Pa blanc</p> |

Legumbre y pasta ecológica/llegum i pasta ecològica



Huevos camperos/ous camperols



Pan integral/pa integral Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

