

MES: Juny 2022

COL·LEGI: IE. LONDRES

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Valoració

		1 Arroz con calabacín Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga, aceitunas y pipas Fruta y pan Arròs amb carbassó Filet de lluç a la grega amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con parmentier de patata al romero Fruta y pan integral Lenties estofades amb verdures Truita francesa amb parmentier de patata i romaní Fruita i pa integral	3	VE: 2720/651 GT: 14 GS: 2 HC: 106 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 1
6	7 Macarrones a la napolitana Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga, aceitunas y pipas Fruta y pan integral Macarrons napolitana Filet de lluç al forn amb vinagreta de soja amb amanida de enciam, oliva i pipes Fruita i pa integral	8 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta y pan Patates estofades amb verdures Truita francesa amb amanida de tomàquet Fruita i pa	9 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pescado a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Crema de pastanaga i carbassa amb poma Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa integral	10 Arroz tres delicias (sin jamón york) Salmón al horno con patatas dado Fruta y pan Arròs tres delícies (sense pernil dolç) Salmó al forn amb patates daus Fruita i pa	VE: 2774/664 GT: 17 GS: 2 HC: 99 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 1
13 Dahl de lentejas con curry Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, aceitunas y pipas Yogur natural con chía y pan Dahl de lentes amb curri Croquetes de bacallà amb amanida de enciam, oliva i pipes logurt natural amb chía i pa	14 Crema de verduras con kale Pescado a la plancha Fruta y pan integral Crema de verdures amb kale Peix a la planxa Fruita i pa integral	15 Pasta integral a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta integral a la napolitana Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa	16 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Cigrons estofats Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa integral	17 Arroz con pollo y cúrcuma Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con patatas panaderas Fruta y pan Arròs amb pollastre i cúrcuma Ventresca de lluç amb refregit d'all i balsàmic amb patates panadera Fruita i pa	VE: 2915/697 GT: 18 GS: 2 HC: 107 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 1
20 Crema de puerros Tortilla francesa con ensalada de lechuga, aceitunas y pipas Yogur y pan Crema de porros Truita francesa amb amanida de enciam, oliva i pipes logurt i pa	21 Arroz meloso de calabaza y queso Merluza a la romana con ensalada de tomate Fruta y pan integral Arròs de melós de carbassa i formatge Lluç a la romana amb amanida de tomàquet Fruita i pa integral	22 Pizza Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Pizza Varettes de lluç amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita i pa	23	24	VE: 3136/750 GT: 29 GS: 5 HC: 98 AZ: 23 PROT: 26 SAL: 2
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0