

# ESCOLAR

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

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

**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