






TRINITARIAS Menú Basal ENERO/GENER 2020



<p>LUNES/DILLUNS 06</p>	<p>MARTES/DIMARTS 07 Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78 Ensalada de lechuga, tomate y atún Coditos a los tres quesos Colzets als tres formatges Pizza de york Pizza de york Fruta - Fruita Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 08 Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Fabada Asturiana Fabada Asturiana Palometa al horno con ratatouille Palometa al forn amb ratatouille ZUMO NARANJA NATURAL SUC TARONJA NATURAL Pan integral - Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 09 Kcal 612 Prot 24 Lip 21 HC 77 Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi Sopa de puchero con garbanzos Sopa d'olla amb cigrons Cocido completo Olla completa Fruta - Fruita Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 10 MENÚ MARINERO Fideuá-Fideua Tosta de salmorejo y caballa Tosta de salmorejo y caballa Tosta de salmorejo i verat Yogur con fideos de colores logurt amb fideus de colors</p> 	
<p>LUNES/DILLUNS 13 Kcal 775 Prot 34 Lip 25 HC 97 Ensalada de lechuga, tomate y jamón york Lentejas con verduras y taquitos de jamón Lentilles amb verdures i taquets de pernil Tortilla de patata con verduras rehogadas Trita de creïlla amb verdures ofegades Yogurt - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 14 Kcal 643 Prot 27 Lip 24 HC 74 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Espirales ECO con atún y tomate Espirals ECO amb tonyina i tomata Lenguadina en salsa verde con guisantes Lenguadina en salsa verda amb pèsols Fruta - Fruita Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 15 Kcal 714 Prot 14 Lip 27 HC 102 Ensalada de tomate, cebolla, huevo y atún Paella valenciana-Paella valenciana Tosta de hummus Tosta de hummus "DESGUSTACIÓN DE QUESOS" Fruta - Fruita Pan integral - Pa integral</p> 	<p>JUEVES/DIJOUS 16 Kcal 630 Prot 25 Lip 27 HC 67 Ensalada de lechuga, y surimi Hervido de patata, judía verde, zanahoria y cebolla Bollit de creïlla, batxoqueta verda, carlota i ceba Escalope de pollo empanado con verduras Escalopa de pollastre empanat amb verdures Fruta - Fruita Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 17 Kcal 701 Prot 28 Lip 32 HC 71 Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de pescado Sopa de peix Ragout de ternera con patatas dadas Ragout de vedella amb creïlles dau Fruta - Fruita Pan blanco - Pa blanc</p>	
<p>LUNES/DILLUNS 20 Kcal 767 Prot 21 Lip 33 HC 90 Ensalada de lechuga y bacon Crema de calabacín con picatostes Crema de carabasseta amb rostes Albóndigas en salsa con guisantes y arroz Mandonguilles en salsa amb pèsols i arròs Fruta - Fruita Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MARTES/DIMARTS 21 Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68 Ensalada de lechuga, manzana, surimi Garbanzos con verduras Cigrons amb verdures Tortilla francesa con zanahoria Trita francesa amb carlota Fruta - Fruita Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 22</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO FESTIU</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 23 Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Alubias salteadas con patata y cebolla Fesols saltats amb creïlla i ceba Jamón braseado con coliflor en tempura Pernil brassejat amb coliflor en tempura Yogurt - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 24 Kcal 689 Prot 26 Lip 20 HC 99 Ensalada de lechuga, tomate, pepino CALDO DE LA ABUELA Macarrones ECO con tomate y york Macarrons ECO amb tomata i york Bacalao al horno con cebolla Bacallà al forn amb ceba Fruta - Fruita Pan blanco - Pa blanc</p> 	
<p>LUNES/DILLUNS 27 Kcal 697 Prot 22 Lip 17 HC 107 Ensalada de lechuga y maíz Arroz a la cubana-Arròs a la cubana Taco de verduras con tomate especiado Taco de verduras amb tomata especiada Fruta - Fruita Pan blanco - Pa blanc</p> 	<p>MARTES/DIMARTS 28 Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73 Ensalada de lechuga, aceituna y pepino Crema de legumbres Crema de llegums Palometa al horno con champiñones Palometa al forn amb xampinyons Fruta - Fruita Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 29 Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70 Ensalada de lechuga y espárragos Sopa de cocido-Sopa d'olla Pollo con mostaza a la miel con patatas Pollastre amb mostassa a la mel amb creïlles NATILLAS CON GALLETAS Pan integral - Pa integral</p> 	<p>JUEVES/DIJOUS 30 Kcal 693 Prot 31 Lip 33 HC 63 Ensalada de lechuga y atún Lentejas con chorizo Lentilles amb xoriço Abadejo crujiente casero con pisto de verduras Abadejo cruixent casolà amb samfaina de verdures Yogurt - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 31 Kcal 739 Prot 34 Lip 26 HC 90 Ensalada de lechuga, tomate, surimi Fideua Fideua Tortilla con atún con tempura de berenjena Trita de tonyina amb tempura d'albergínia Fruta - Fruita Pan blanco - Pa blanc</p>	