



FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU MARÇ 2020



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:3998 hidrats(gr):270 lípidis(gr):159 proteïnes:142 (gr) del2al8	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Cueta de rap a la romana amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita francesa amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Pollastre rostit al forn amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Llenties ecològiques amb verdures Escalopes de cap de llom amb patates lionesa Fruita de temporada	Escudella casolana amb pasta petita ecològics Mandonguilles de gall d'indi amb xampinyons logurt natural
kcal:3987 hidrats(gr):261 lípidis(gr):150 proteïnes:133 (gr) del9al15	Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Salsitxes a la planxa amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Pit de pollastre arrebossat amb patates xips Fruita de temporada	Patates natural amb suc i costella Truita francesa amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Hamburgueses de verdures tomàquet natural i olives sense pinyol Fruita de temporada	Espirals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado al forn amb patates lionesa logurt natural
kcal:3989 hidrats(gr):265,9 lípidis(gr):155,7 proteïnes:134,56 (gr) del16al22	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patates amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques Cuixetes de pollastre rostit amb amanida verda i blat de moro Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes ecològics Escalopa de Cap de llom amb patates lionesa Fruita de temporada	Espaguettis ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Bastonets de lluç amb amanida verda i olives Fruita de temporada	Crema de carbassó natural amb formatge Botifarra a la planxa amb patates xef logurt Natural
kcal:3987 hidrats(gr):260 lípidis(gr):149 proteïnes:132 (gr) del 23 al 29	Llenties ecològiques amb verdures Hamburgueses de vedella amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Llibret de pernil dolç i formatge amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Pizza 4 estacions ecologica i artesana Filet de llenguado al forn amb pesols i pastanaga natural Fruita de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Truita d'espínacs amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Mandonguilles de vedella amb xampinyons logurt Natural
kcal:1594 hidrats(gr):104 lípidis(gr):59 proteïnes:53 (gr) del 30 al 31	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patates amb amanida i blat de moro natural sofregit Fruita de temporada	Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Croquetes de pernil amb tomàquet amanit i olives sense pinyol Fruita de temporada			

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA. Dietista/Nutricionista Sra. Sepsi Aiguadé N°col.legiada 5471

Fruita de temporada: Mandarines - Poma - Pera - Taronja - Platan - Kiwi

RENTA 'T SEMPRE LES MANS ABANS DE MENJAR

