



FRECAT



reg.sant.26-04727/cat MENU MES DE MAIG 2021

Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:3989 hidrats(gr):263 lipids(gr):154 proteïnes:134 (gr) del3al9	Amanida russa amb maionesa apart Cueta de rap a la romana amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets ecològics Botifarra a la planxa amb patates Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Crema de carbassó natural amb formatget Truita de patata i ceba amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet sofregit natural Escalopa de cap de llong amb patates lionesa al forn logurt natural
kcal:3991 hidrats(gr):265 lipids(gr):156 proteïnes:135 (gr) del10al16	Llentïes ecològiques amb verduretes Hamburgueses de verdures amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Trinxat de col i patata amb oli d'oliva Truita de tonyina amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Pizza 4 estacions ecològica i de proximitat Salsitxes a la planxa amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes ecològiques Pit de pollastre arrebossat amb patates xips Fruita de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado amb pèsols i pastanaga Crep de xocolata
kcal:3992 hidrats(gr):264 lipids(gr):155 proteïnes:134,5 (gr) del17al23	Fideuà amb sipia Pit de pollastre amb patates rosses Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Cueta de rap a la romana amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit i blat de moro natural Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Crestes de tonyina amb mesclum d'enciams Fruita de temporada	Amanida russa amb maionesa apart Pilotetes de vedella amb xampinyons logurt natural
kcal:3989 hidrats(gr):263 lipids(gr):154 proteïnes:134 (gr) del 24al30	Crema de carbassó natural amb formatget Hamburgueses de vedella a la planxa amb (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Llentïes ecològiques amb verduretes Pollastre rostit al forn amb patates xips Fruita de temporada	Espaguetis ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Croquetes de pernil amb amanida i pastanaga natural Fruita de temporada	Verdura combinada Escalopes de Cap de llong amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet sofregit natural Filet de llenguado amb patata al forn logurt natural
kcal:797 hidrats(gr):52 lipids(gr):31 proteïnes:26 (gr) 31	Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Salsitxes a la planxa amb samfaina Fruita de temporada				

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA.Dietista i Nutricionista Sra.Sepsi Aiguadé

Fruita de temporada: - Poma - Pera - Taronja - Platan - Kiwi - Maduixes - Meló - Pressec - Sindria

Les verdures i hortalisses són aliments rics en vitamines, sals minerals i fibra. Imprescindibles per al bon creixement.

