



FRECAT

reg.sant.26-04727/cat MENU MES DE MAIG 2022



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:3989 hidrats(gr):263 lipids(gr):154 proteïnes:134 (gr) del2al8	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 xef Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet sofregit natural Escalopa de cap de llom amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema de carbassó natural amb formatget Truita de patates amb enciam i tomàquet logurt natural
kcal:3991 hidrats(gr):265 lipids(gr):156 proteïnes:135 (gr) del9al15	Llentïes ecològiques amb verdures Hamburgueses de verdures amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Trinxat de col i patata amb oli d'oliva Pollastre rostit 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 Truita de patates amb amanida i olives Fruita de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado amb pèsols i pastanaga Natilles
kcal:3992 hidrats(gr):264 lipids(gr):155 proteïnes:134,5 (gr) del16al22	Fideuà amb sipia Truita francesa amb amanida i blat de moro 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 Pollastre al forn amb tomàquet amanit i blat de moro natural Fruita de temporada	Mongetes seques (Casa Martí) Croquetes de formatge 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 23al29	Crema de carbassó natural amb formatget Hamburgueses de vedella a la planxa amb (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Llentïes ecològiques amb verdures 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	Trinxat de col i patata amb oli d'oliva Truita francesa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet sofregit natural Filet de llenguado amb patata al forn logurt natural
kcal:3989 hidrats(gr):263 lipids(gr):154 proteïnes:134 (gr) del 30al31	Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Salsitxes a la planxa amb samfaina Fruita de temporada	Amanida russa amb maionesa apart Rap a la romana amb tomàquet al forn 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.