



# FRECAT



## reg.sant.26-04727/cat MENU MAIG 2021 Llar d'infants

Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>kcal:3989</b> <b>hidrats(gr):263</b> <b>lipids(gr):154</b> <b>proteines:134</b> (gr) <b>del3a19</b>	Verdura combinada amb oli d'oliva Cueta de rap a la romana amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets <b>ecològics</b> Botifarra a la planxa amb patates Fruita de temporada	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet al fom 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 fom logurt natural
<b>kcal:3991</b> <b>hidrats(gr):265</b> <b>lipids(gr):156</b> <b>proteines:135</b> (gr) <b>del10a16</b>	Llenties <b>ecològiques</b> 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	Crema de verdures Salsitxes a la planxa amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes <b>ecològiques</b> Pit de pollastre arrebossat amb patates xips Fruita de temporada	Macarrons <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado amb pèsols i pastanaga logurt natural
<b>kcal:3992</b> <b>hidrats(gr):264</b> <b>lipids(gr):155</b> <b>proteines:134,5</b> (gr) <b>del17a123</b>	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 <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Crestes de tonyina amb mesclum d'enciams Fruita de temporada	Crema de verdures Pilotetes de vedella amb xampinyons logurt natural
<b>kcal:3989</b> <b>hidrats(gr):263</b> <b>lipids(gr):154</b> <b>proteines:134</b> (gr) <b>del24a130</b>	Crema de carbassó natural amb formatget Hamburgueses de vedella a la planxa amb (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Llenties <b>ecològiques</b> amb verduretes Pollastre rostit al fom amb patates xips Fruita de temporada	Espaguetis <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Croquetes de pemil amb amanida i pastanaga natural Fruita de temporada	Verdura combinada amb oli d'oliva Escalopes de Cap de llong amb tomàquet al fom Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet sofregit natural Filet de llenguado amb patata al fom logurt natural
<b>kcal:797</b> <b>hidrats(gr):52</b> <b>lipids(gr):31</b> <b>proteines:26</b> (gr) <b>31</b>	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.