



FRECAT

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



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:3989 hidrats(gr):263 lipids(gr):154 proteïnes:134 (gr) del3a19	Amanida russa amb maionesa apart Cueta de rap al forn amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb fideus sense gluten Botifarra a la planxa amb patates Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet al fom Fruita de temporada	Crema de carbassó natural amb formatget Trita de patata i ceba amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet sofregit natural Cap de llom amb patates lionesa al fom logurt natural
kcal:3991 hidrats(gr):265 lipids(gr):156 proteïnes:135 (gr) del10a16	Llenties ecològiques amb verdures Hamburgueses de vedella amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Trinxat de col i patata amb oli d'oliva Trita de tonyina amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Pizza 4 estacions sense gluten Salsitxes a la planxa amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Escudella casolana amb fideus sense gluten Pit de pollastre rosit amb patates xips Fruita de temporada	Macarrons sense gluten 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) del17a123	Espirals sense gluten amb tomàquet natural Pollastre rostit al forn a la llimona amb patates rosses Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Cueta de rap al forn 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) Gall d'indi a la planxa amb mesclum d'enciams Fruita de temporada	Amanida russa amb maionesa apart Trita francesa amb tomàquet amanit logurt natural
kcal:3989 hidrats(gr):263 lipids(gr):154 proteïnes:134 (gr) del24a130	Crema de carbassó natural amb formatget Hamburgueses de vedella a la planxa amb (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Llenties ecològiques amb verdures Pollastre rostit al forn amb patates xips Fruita de temporada	Espaguetis sense gluten amb tomàquet natural Trita francesa amb amanida i pastanaga natural Fruita de temporada	Verdura combinada Cap de llom 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. Sepsí 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.