



# FRECAT

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



| Setmana   | DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|---|---|---|---|---|---|
| <b>kcal:3989</b><br><b>hidrats(gr):263</b><br><b>lipids(gr):154</b><br><b>proteines:134</b><br>(gr)<br><b>del3a19</b>     | Amanida russa<br>amb maionesa apart<br>Cueta de rap a la romana amb<br>mesclum d'enciams<br>(escarola, enciam, l'ollo rosso)<br>Fruita de temporada | Escudella casolana amb<br>galets <b>ecològics</b><br>Hamburgueses de verdures<br>amb patates<br>Fruita de temporada                   | Cigrons de <b>St.Guim</b><br><b>(Casa Martí)</b><br>Farcellets de verdures<br>amb tomàquet al<br>fom<br>Fruita de temporada                                 | Crema de carbassó natural<br>amb formatget<br>Truita de patata i ceba amb<br>mesclum d'enciams<br>(escarola, enciam, l'ollo rosso)<br>Fruita de temporada | Arròs amb tomàquet sofregit<br>natural<br>Bunyols de bacallà<br>amb patates lionesa<br>al fom<br>logurt natural                   |
| <b>kcal:3991</b><br><b>hidrats(gr):265</b><br><b>lipids(gr):156</b><br><b>proteines:135</b><br>(gr)<br><b>del10a16</b>    | Llenties <b>ecològiques</b><br>amb verduretes<br>Hamburgueses de verdures<br>amb enciam i pastanaga<br>natural ratllada<br>Fruita de temporada      | Trinxat de col i patata<br>amb oli d'oliva<br>Truita de tonyina<br>amb amanida verda<br>i blat de moro natural<br>Fruita de temporada | Pizza de verdures<br><b>ecològica</b> i de <b>proximitat</b><br>Bastonets de lluç amb<br>tomàquet i olives<br>sense pinyol<br>Fruita de temporada           | Escudella casolana amb<br>estrelletes <b>ecològiques</b><br>Pollastre rostit amb<br>amb patates xips<br>Fruita de temporada                               | Macarrons <b>ecològics</b> amb<br>tomàquet i formatge ratllat<br>Filet de llenguado amb<br>pèsols i pastanaga<br>Crep de xocolata |
| <b>kcal:3992</b><br><b>hidrats(gr):264</b><br><b>lipids(gr):155</b><br><b>proteines:134,5</b><br>(gr)<br><b>del17a123</b> | Fideuà amb sipia<br>Pollastre rostit al fom a la<br>llimona amb patates<br>rosses<br>Fruita de temporada  | Arròs amb tomàquet<br>natural sofregit<br>Cueta de rap a la romana<br>amanida verda i olives<br>sense pinyol<br>Fruita de temporada   | Mongeta verda amb patata<br>natural bullida i oli d'oliva<br>Farcellets de verdures amb<br>tomaquet amanit i blat de<br>moro natural<br>Fruita de temporada | Cigrons de <b>St.Guim</b><br><b>(Casa Martí)</b><br>Crestes de tonyina amb<br>mesclum d'enciams<br>Fruita de temporada                                    | Amanida russa<br>amb maionesa apart<br>Bunyols de bacallà<br>amb amanida<br>logurt natural  |
| <b>kcal:3989</b><br><b>hidrats(gr):263</b><br><b>lipids(gr):154</b><br><b>proteines:134</b><br>(gr)<br><b>del24a130</b>   | Crema de carbassó natural<br>amb formatget<br>Hamburgueses de verdures<br>amb<br>(escarola, enciam, l'ollo rosso)<br>Fruita de temporada            | Llenties <b>ecològiques</b><br>amb verduretes<br>Pollastre rostit al fom<br>amb patates xips<br>Fruita de temporada                   | Espaguetis <b>ecològics</b> amb<br>tomàquet i formatge ratllat<br>Croquetes de bacallà amb<br>amanida i pastanaga<br>natural<br>Fruita de temporada         | Verdura combinada<br>Truita francesa<br>amb tomàquet al fom<br>Fruita de temporada  | Arròs amb tomàquet sofregit<br>natural<br>Filet de llenguado amb<br>patata al fom<br>logurt natural                               |
| <b>kcal:797</b><br><b>hidrats(gr):52</b><br><b>lipids(gr):31</b><br><b>proteines:26</b><br>(gr)<br><b>31</b>              | Mongeta verda amb patata<br>natural bullida i oli d'oliva<br>Crestes de tonyina amb<br>mesclum d'enciams<br>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.