



FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU Gener 2019



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:2391 hidrats(gr):163 lipids(gr):86 proteïnes:79 (gr) del1a16			Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Petxuga de pollastre amb tomàquet i olives Fruita de temporada	Espirals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Croquetes de pernil amb amanida verda Fruita de temporada	Crema de carbassa natural Hamburgueses de vedella a la planxa amb xips Compota natural de fruita
kcal:3.985 hidrats(gr):273 lipids(gr):144 proteïnes:132 (gr) del7a13	Verdura combinada (patata,pastanaga,mongeta) Escalopa de cap de llom amb amanida verda Fruita de temporada	Crema de carbassó natural amb formatget Truita francesa amb amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Patates naturals guisades amb pesols Bastonets de lluç amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques guisades Botifarra a la planxa amb amanida verda i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets ecològics Mandonguilles de vedella a la jardineria(verdures) logurt natural
kcal:3.977 hidrats(gr):270 lipids(gr):142 proteïnes:127,6 (gr) del14a120	Crema de carbassa natural Truita de patata amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Filet de lluç amb tomàquet natural al forn Fruita de temporada	Pizza 4 estacions ecologica i artesana Hamburgueses de vedella a la planxa amb mesclum d'enciams Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes ecològiques Pollastre rostit al forn amb patates xef Fruita de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Gall d'indi amb suc i pastanaga logurt natural
kcal:3.982 hidrats(gr):272 lipids(gr):143 proteïnes:131 (gr) del21a127	Llenties ecològiques amb verdures Llibrets de pernil dolç i formatge amb amanida i blat de moro Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Mandonguilles de vedella amb bolets Fruita de temporada	Espirals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Truita d'espínacs amb amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Cuixetes de pollastre rostit tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Filet d'angel al forn amb pèsols i pastanaga a daus logurt natural
kcal:3180 hidrats(gr):217 lipids(gr):114 proteïnes:104 (gr) del28a131	Espaguetis ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Bastonets de lluç amb mesclum d'enciams Fruita de temporada	Puré de carbassó natural amb formatget Truita de patates amb amanida i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Patates naturals guisades amb pesols Salsitxes a la planxa tomàquet natural al forn Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes ecològiques Pollastre rostit al forn amb llesquetes de patata Fruita de temporada	

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA.Dietista/Nutricionista Sra.Sepsi Aiguadé N°col.legiada 5471

Fruita de temporada: - Poma - Pera - Kiwi - Platan - Mandarina - Taronja// Postres làctics Danone



FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU Gener 2019llar d'infants



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:1440 hidrats(gr):97 lipids(gr):53 proteines:47 (gr) del1al6			Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Petxuga de pollastre arrebossat amb tomàquet i olives Fruita de temporada	Espirals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Croquetes de pernil amb amanida verda Fruita de temporada	Crema de carbassa natural Hamburgueses de vedella a la planxa amb xips Compota natural de fruita
kcal:2401 hidrats(gr):167 lipids(gr):89 proteines:79,3 (gr) del7al13	Verdura combinada (patata,pastanaga,mongeta) Escalopa de cap de lloç amb amanida verda Fruita de temporada	Crema de carbassó natural amb formatge Truita francesa amb amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Patates naturals guisades amb pesols Bastonets de lluç amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques guisades Botifarra a la planxa amb amanida verda i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets ecològics Mandonguilles de vedella a la jardineria(verdures) logurt natural
kcal:2396 hidrats(gr):167,6 lipids(gr):89,1 proteines:81,3 (gr) del14al20	Crema de carbassa natural Truita de patata amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Filet de lluç amb tomàquet natural al forn Fruita de temporada	Puré de verdura natural Hamburgueses de vedella a la planxa amb mesclum d'enciams Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes ecològiques Pollastre rostí al forn amb patates xef Fruita de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Gall d'indi amb suc i pastanaga logurt natural
kcal:2395 hidrats(gr):166 lipids(gr):87,2 proteines:80 (gr) del21al27	Llenties ecològiques amb verduretes Llibrets de pernil dolç i formatge amb amanida i blat de moro Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Mandonguilles de vedella amb bolets Fruita de temporada	Espirals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Truita d'espínacs amb amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Cuixetes de pollastre rostí tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Filet d'àngel al forn amb pèsols i pastanaga a daus logurt natural
kcal:1916 hidrats(gr):132 lipids(gr):69 proteines:64 (gr) del28al31	Espaguetis ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Bastonets de lluç amb mesclum d'enciams Fruita de temporada	Puré de carbassó natural amb formatge Truita de patates amb amanida i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Patates naturals guisades amb pesols Salsitxes a la planxa tomàquet natural al forn Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes ecològiques Pollastre rostí al forn amb llesquetes de patata Fruita de temporada	

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA.Dietista/Nutricionista Sra.Sepsi Aiguadé N°col.legiada 5471

Fruita de temporada: - Poma - Pera - Kiwi - Platan - Mandarina - Taronja// Postres làctics Danone



FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU Gener 2019 sense gluten



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
del1al6					
kcal:3.985 hidrats(gr):273 lipids(gr):144 proteines:132 (gr) del7al13		Crema de carbassó natural amb formatget Truita francesa amb amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Patates naturals guisades amb pesols Filet de llenguado amb pisto de verdura Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques guisades Botifarra a la planxa amb amanida verda i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets sense gluten Gall d'indi a la planxa amb xampinyons logurt natural
kcal:3.977 hidrats(gr):270 lipids(gr):142 proteines:127,6 (gr) del14al20	Crema de carbassa natural Truita de patata amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Filet de lluç amb tomàquet natural al forn Fruita de temporada	Pizza 4 estacions sense gluten Hamburgueses de vedella a la planxa amb mesclum d'enciams Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes sense gluten Pollastre rostit al forn amb patates xef Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Gall d'indi amb suc i pastanaga logurt natural
kcal:3.982 hidrats(gr):272 lipids(gr):143 proteines:131 (gr) del21al27	Llenties ecològiques amb verdures Llesqueta de pernil dolç i amb amanida i blat de moro Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons sense gluten Petxuga de pollastre a la planxa amb bolets Fruita de temporada	Espirals sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Truita d'espínacs amb amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Cuixetes de pollastre rostit tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Filet d'angel al forn amb pèsols i pastanaga a daus logurt natural
kcal:3180 hidrats(gr):217 lipids(gr):114 proteines:104 (gr) del28al31	Espaguetis sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Filet de caella al forn amb mesclum d'enciams Fruita de temporada	Puré de carbassó natural amb formatget Truita de patates amb amanida i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Patates naturals guisades amb pesols Salsitxes a la planxa tomàquet natural al forn Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes sense gluten Pollastre rostit al forn amb llesquetes de patata Fruita de temporada	

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA.Dietista/Nutricionista Sra.Sepsi Aiguadé N°col.legiada 5471

Fruita de temporada: - Poma - Pera - Kiwi - Platan - Mandarina - Taronja// Postres làctics Danone



FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU Gener 2019 HALAL



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
del1al6					
kcal:3.985 hidrats(gr):273 lipids(gr):144 proteines:132 (gr) del7al13		Crema de carbassó natural amb formatget Truita francesa amb amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Patates naturals guisades amb pesols Bastonets de lluç amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques guisades Crestes de tonyina amb amanida verda i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets ecològics Bunyols de bacallà amb amanida logurt natural
kcal:3.977 hidrats(gr):270 lipids(gr):142 proteines:127,6 (gr) del14al20	Crema de carbassa natural Truita de patata amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Filet de lluç amb tomàquet natural al forn Fruita de temporada	Pizza Napolitana ecologica i artesana Farcelllets de verdures amb mesclum d'enciams Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes ecològiques Pollastre rostit al forn amb patates xef Fruita de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb tomàquet amanit logurt natural
kcal:3.982 hidrats(gr):272 lipids(gr):143 proteines:131 (gr) del21al27	Llenties ecològiques amb verdures Croquetes de peix amb amanida i blat de moro Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Bastonets de lluç amb xips Fruita de temporada	Espirals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Truita d'espínacs amb amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Cuixetes de pollastre rostit tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Filet d'angel al forn amb pèsols i pastanaga a daus logurt natural
kcal:3180 hidrats(gr):217 lipids(gr):114 proteines:104 (gr) del28al31	Espaguetis ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Bastonets de lluç amb mesclum d'enciams Fruita de temporada	Puré de carbassó natural amb formatget Truita de patates amb amanida i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Patates naturals guisades amb pesols Bunyols de bacalla amb tomàquet natural al forn Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes ecològiques Pollastre rostit al forn amb llesquetes de patata Fruita de temporada	

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA.Dietista/Nutricionista Sra.Sepsi Aiguadé N°col.legiada 5471

Fruita de temporada: - Poma - Pera - Kiwi - Platan - Mandarina - Taronja// Postres làctics Danone