



FRECAT

reg.sant.26-04727/cat MENU MES DE MAIG 2019



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:1595 hidrats(gr):105 lipids(gr):61 proteïnes:54 (gr) del1al5				Llenties ecològiques amb verdures Truita francesa amb amanida verda Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Mandonguilles de vedella amb champinyons logurt natural
kcal:3989 hidrats(gr):263 lipids(gr):154 proteïnes:134 (gr) del6al12	Entremés amb maionesa apart Pollastre rostit al forn amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets ecològics Bastonets de lluç amb patates Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques Botifarra a la planxa amb tomàquet i olives sense pinyol 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 Hamburguesa de verdures amb patates lionesa al forn logurt natural
kcal:3991 hidrats(gr):265 lipids(gr):156 proteïnes:135 (gr) del13al19	Llenties ecològiques amb verdures Truita francesa amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Trinxat de col i patata amb oli d'oliva Llibrets de pernil i formatge 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 Pollastre arrebossat amb amb patates xips Fruita de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado amb pèsols i pastanaga Crep de xocolata artesà
kcal:3992 hidrats(gr):264 lipids(gr):155 proteïnes:134,5 (gr) del20al26	Amanida catalana Pollastre rostit al forn a la llimona amb patates rosses Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Botifarra a la planxa amb tomaquet amanit i blat de moro natural Fruita de temporada	Crema de carbassa natural Truita de patata amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Cueta de rap a la romana amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Fideuà Pilotetes de gall d'indi amb xampinyons logurt natural
kcal:2395 hidrats(gr):158 lipids(gr):93 proteïnes:80 (gr) del 27al31	Crema de carbassó natural amb formatget Hamburgueses de vedella a la planxa amb (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Entremés amb maionesa apart Escalopes de Cap de llong amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Espaguetis ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb amanida i pastanaga natural Fruita de temporada	Llenties ecològiques amb verdures Pollastre rostit al forn amb patates xips Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet sofregit natural Filet de llenguado amb patata al forn logurt natural

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.



FRECAT

reg.sant.26-04727/cat MENU DE MAIG 2019 Llar d'infants



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DUOUS	DIVENDRES
kcal:960 hidrats(gr):62 lipids(gr)34 proteines:35 (gr) del1al5				Llenties ecològiques amb verduretes Truita francesa amb amanida verda Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Mandonguilles de vedella amb champinyons logurt natural
kcal:2403 hidrats(gr):167,3 lipids(gr):89,2 proteines:80 (gr) del6al12	Verdura tricolor(patata mongeta ,pastanaga) Pollastre rostit al forn amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets ecològics Bastonets de lluç amb patates Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques Botifarra a la planxa amb tomàquet i olives sense pinyol 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 Hamburguesa de verdures amb patates lionesa al forn logurt natural
kcal:2396 hidrats(gr):167,6 lipids(gr):89,1 proteines:81,3 (gr) del13al19	Llenties ecològiques amb verduretes Truita francesa amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Trinxat de col i patata amb oli d'oliva Llibrets de pernil i formatge amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Crema de verdures naturals Salsitxes a la planxa amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes ecològiques Pollastre arrebossat amb amb patates xips Fruita de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado amb pèsols i pastanaga Crep de xocolata artesà
kcal:2400 hidrats(gr):167,2 lipids(gr):89,0 proteines:79 (gr) del20al26	Escudella casolana amb estrelletes ecològiques Pollastre rostit al forn a la llimona amb patates rosses Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Botifarra a la planxa amb tomaquet amanit i blat de moro natural Fruita de temporada	Crema de carbassa natural Truita de patata amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Cueta de rap a la romana amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Fideuà Pilotetes de gall d'indi amb xampinyons logurt natural
kcal:2390 hidrats(gr):166 lipids(gr):89 proteines:82 (gr) del 27al31	Crema de carbassó natural amb formatget Hamburgueses de vedella a la planxa amb (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Verdura tricolor(patata mongeta ,pastanaga) Escalopes de Cap de llom amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Espaguetis ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb amanida i pastanaga natural Fruita de temporada	Llenties ecològiques amb verduretes Pollastre rostit al forn amb patates xips Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet sofregit natural Filet de llenguado amb patata al forn logurt natural

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.



FRECAT

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



Selmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:1595 hidrats(gr):105 lipids(gr):61 proteïnes:54 (gr) del1a15				Lenties ecològiques amb verduretes Truita francesa amb amanida verda Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons sense gluten Cap de llom a la planxa amb patates dau logurt natural
kcal:3989 hidrats(gr):263 lipids(gr):154 proteïnes:134 (gr) del6a12	Entremés amb maionesa apart Pollastre rostit al forn amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb fideus sense gluten Filet de llenguado amb patates Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques Botifarra a la planxa amb tomàquet i olives sense pinyol 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 Hamburguesa de vedella amb patates lionesa al forn logurt natural
kcal:3991 hidrats(gr):265 lipids(gr):156 proteïnes:135 (gr) del13a19	Lenties ecològiques amb verduretes Truita francesa amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Trinxat de col i patata amb oli d'oliva Gall d'indi a la planxa 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 Pollastre rostit amb amb patates xips Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado amb pèsols i pastanaga Crep de xocolata artesà
kcal:3992 hidrats(gr):264 lipids(gr):155 proteïnes:134,5 (gr) del20a26	Amanida catalana Pollastre rostit al forn a la llimona amb patates rosses Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Botifarra a la planxa amb tomaquet amanit i blat de moro natural Fruita de temporada	Crema de carbassa natural Truita de patata amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Cueta de rap al forn amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Espirals sense gluten amb tomàquet natural Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons logurt natural
kcal:2395 hidrats(gr):158 lipids(gr):93 proteïnes:80 (gr) del 27a31	Crema de carbassó natural amb formatget Hamburgueses de vedella a la planxa amb (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Entremés amb maionesa apart Cap de llom amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Espaguetis sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb amanida i pastanaga natural Fruita de temporada	Lenties ecològiques amb verduretes Pollastre rostit al forn amb patates xips Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet sofregit natural Filet de llenguado amb patata al forn logurt natural

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.



FRECAT

reg.sant.26-04727/cat MENU MES DE MAIG 2019 HALAL



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DUOUS	DIVENDRES
kcal:1595 hidrats(gr):105 lipids(gr):61 proteïnes:54 (gr) del1al5				Llenties ecològiques amb verduretes Truita francesa amb amanida verda Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Farcelletes de verdura amb patates dau logurt natural
kcal:3989 hidrats(gr):263 lipids(gr):154 proteïnes:134 (gr) del6al12	Entremés(formatge) amb maionesa apart Pollastre rostit al forn amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets ecològics Bastonets de lluç amb patates Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques Bunyols de bacallà amb tomàquet i olives sense pinyol 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 Hamburguesa de verdures amb patates lionesa al forn logurt natural
kcal:3991 hidrats(gr):265 lipids(gr):156 proteïnes:135 (gr) del13al19	Llenties ecològiques amb verduretes Truita francesa amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Trinxat de col i patata amb oli d'oliva Crestes de tonyina amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Pizza de tonyina ecològica i de proximitat Bastonets de lluç amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes ecològiques Pollastre arrebossat amb amb patates xips Fruita de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado amb pèsols i pastanaga Crep de xocolata artesà
kcal:3992 hidrats(gr):264 lipids(gr):155 proteïnes:134,5 (gr) del20al26	Amanida catalana amb formatge Pollastre rostit al forn a la llimona amb patates rosses Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Bunyols de bacallà amb tomaquet amanit i blat de moro natural Fruita de temporada	Crema de carbassa natural Truita de patata amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Cueta de rap a la romana amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Fideuà (peix) Farcelletes de verdura amb xampinyons logurt natural
kcal:2395 hidrats(gr):158 lipids(gr):93 proteïnes:80 (gr) del 27al31	Crema de carbassó natural amb formatget Rodanxa de lluç amb (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Entremés(formatge) amb maionesa apart Crestes de tonyina amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Espaguetis ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb amanida i pastanaga natural Fruita de temporada	Llenties ecològiques amb verduretes Pollastre rostit al forn amb patates xips Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet sofregit natural Filet de llenguado amb patata al forn logurt natural

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.