



# FRESCAT

## reg.sant.26-04727/cat MENU SETEMBRE 2020



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>kcal:3990</b> <b>hidrats(gr):262</b> <b>lipids(gr):152</b> <b>proteïnes:132</b> (gr) <b>del1al6</b>		Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Pollastre rostit al forn amb tomàquet natural i olives sense pinyol Fruita del temps	Macarrons <b>ecològics</b> amb tomàquet natural Salsitxes a la planxa amb amanida i olives Fruita del temps	Crema de carbasso natural amb formatget Filet de llenguado al forn amb verdures Fruita del temps	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita francesa amb amanida i blat de moro natural logurt natural
<b>kcal:3196</b> <b>hidrats(gr):211,2</b> <b>lipids(gr):122,7</b> <b>proteïnes:107,6</b> (gr) <b>del07al13</b>	Verdura tres colors amb oli d'oliva Filet de lluç amb Carbassó Fruita de temporada	Crema de carbassa natural Pit de pollastre amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Filet de llenguado al forn amb carbasso Fruita de temporada	Espirals <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Hamburgueses de vedella a la planxa amb tomàquet i olives Fruita de temporada	
<b>kcal:3995</b> <b>hidrats(gr):263,1</b> <b>lipids(gr):153,2</b> <b>proteïnes:134,1</b> (gr) <b>del14al20</b>	Llenties naturals <b>ecològiques</b> Croquetes de pernil amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita de patates amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes <b>ecològics</b> Hamburgueses de vedella a la planxa amb patates rosses Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Pollastre rostit al forn amb amanida i olives Fruita de temporada	Pizza 4 estacions artesana (de <b>proximitat</b> i <b>ecològica</b> ) Filet de Caella amb pèsols i pastanaga a daus logurt natural
<b>kcal:3987</b> <b>hidrats(gr):259</b> <b>lipids(gr):155</b> <b>proteïnes:130</b> (gr) <b>del21al27</b>	Espirals <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Botifarra a la planxa amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Mongetes seques <b>ecològiques</b> Bastonets de lluç amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Crema de <b>carbasso</b> natural amb formatget Truita d'espínacs amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb pasta petita <b>ecològics</b> Pollastre rostit al forn i patates xef Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Pilotetes de vedella amb xampinyons logurt natural
<b>kcal:799</b> <b>hidrats(gr):54,2</b> <b>lipids(gr):31</b> <b>proteïnes:28</b> (gr) <b>del28al30</b>	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Salsitxes a la planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita de patates amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes <b>ecològics</b> Escalopa de cap de llom amb xips de patata Fruita de temporada		

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

Fruita de temporada: - Poma - Pera - Kiwi - Maduixes - Meló - Pressec - Sindria - Albercoc// Postres làctics: logurts, flams, natilles etc

Aquest color indica que la verdura es d'un hort de proximitat.



# FRESCAT

## reg.sant.26-04727/cat MENU SETEMBRE2020Llar d'infants



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>kcal:3990</b> <b>hidrats(gr):262</b> <b>lipids(gr):152</b> <b>proteïnes:132</b> (gr) <b>del1al6</b>				Crema de carbasso natural amb formatget Filet de llenguado al forn amb verduretes Fruita del temps	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita francesa amb amanida i blat de moro natural logurt natural
<b>kcal:1880</b> <b>hidrats(gr):132</b> <b>lipids(gr):65,6</b> <b>proteïnes:64</b> (gr) <b>del07al13</b>	Verdura tres colors amb oli d'oliva Filet de lluç amb Carbassó Fruita de temporada	Crema de carbassa natural Pit de pollastre amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Filet de llenguado al forn amb carbasso Fruita de temporada	Espirals <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Hamburgueses de vedella a la planxa amb tomàquet i olives Fruita de temporada	
<b>kcal:2345</b> <b>hidrats(gr):165,9</b> <b>lipids(gr):82,1</b> <b>proteïnes:80,1</b> (gr) <b>del14al20</b>	Llenties naturals <b>ecològiques</b> Croquetes de pernil amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita de patates amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes <b>ecològics</b> Hamburgueses de vedella a la planxa amb patates rosses Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Pollastre rostit al forn amb amanida i olives Fruita de temporada	Pizza 4 estacions artesana (de <b>proximitat</b> i <b>ecològica</b> ) Filet de Caella amb pèsols i pastanaga a daus logurt natural
<b>kcal:2352</b> <b>hidrats(gr):165,3</b> <b>lipids(gr):87,1</b> <b>proteïnes:78,3</b> (gr) <b>del21al27</b>	Espirals <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Botifarra a la planxa amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Mongetes seques <b>ecològiques</b> Bastonets de lluç amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Crema de <b>carbasso</b> natural amb formatget Truita d'espinaç amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb pasta petita <b>ecològics</b> Pollastre rostit al forn i patates xef Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Pilotetes de vedella amb xampinyons logurt natural
<b>kcal:1411</b> <b>hidrats(gr):99</b> <b>lipids(gr):52</b> <b>proteïnes:47</b> (gr) <b>del28al30</b>	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Salsitxes a la planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita de patates amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes <b>ecològics</b> Escalopa de cap de llom amb xips 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 - Maduixes - Meló - Pressec - Sindria - Albercoc// Postres làctics:logurts, flams, natilles etc

Aquest color indica que la verdura es d'un hort de proximitat.



# FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat SETEMBRE 2020 sense gluten



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
del1al6					
del07al13					
<b>kcal:3995</b> <b>hidrats(gr):263,1</b> <b>lipids(gr):153,2</b> <b>proteïnes:134,1</b> (gr) <b>del14al20</b>	Lenties naturals <b>ecològiques</b> Gall d'indi a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita de patates amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb pasta <b>sense guten</b> Hamburgueses de vedella a la planxa amb patates rosses Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Pollastre rostit al forn amb amanida i olives Fruita de temporada	Pizza 4 estacions <b>sense gluten</b> Filet de Caella amb pèsols i pastanaga a daus logurt natural
<b>kcal:3987</b> <b>hidrats(gr):259</b> <b>lipids(gr):155</b> <b>proteïnes:130</b> (gr) <b>del21al27</b>	Espirals <b>sense gluten</b> amb tomàquet i formatge ratllat Botifarra a la planxa amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Mongetes seques <b>ecològiques</b> Filet de lluç amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Crema de <b>carbasso</b> natural amb formatget Truita d'espínacs amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb pasta <b>sense guten</b> Pollastre rostit al forn i patates xef Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Gall d'indi a la planxa amb xampinyons logurt natural
<b>kcal:799</b> <b>hidrats(gr):54,2</b> <b>lipids(gr):31</b> <b>proteïnes:28</b> (gr) <b>del28al30</b>	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Salsitxes a la planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita de patates amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb pasta <b>sense guten</b> Cap de llom amb xips 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 - Maduixes - Meló - Pressec - Sindria - Albercoc// Postres làctics:logurts, flams, natilles etc

Aquest color indica que la verdura es d'un hort de proximitat.



# FRESCAT

## reg.sant.26-04727/cat MENU SETEMBRE 2020 HALAL



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:3990 hidrats(gr):262 lipids(gr):152 proteïnes:132 (gr) del1al6					
kcal:3196 hidrats(gr):211,2 lipids(gr):122,7 proteïnes:107,6 (gr) del07al13					
kcal:3995 hidrats(gr):263,1 lipids(gr):153,2 proteïnes:134,1 (gr) del14al20	Llenties naturals <b>ecològiques</b> Croquetes de bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita de patates amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes <b>ecològiques</b> Hamburgueses de verdures a la planxa amb patates rosses Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Pollastre rostit al forn amb amanida i olives Fruita de temporada	Pizza verdures artesana (de <b>proximitat</b> i <b>ecològica</b> ) Filet de Caella amb pèsols i pastanaga a daus logurt natural
kcal:3987 hidrats(gr):259 lipids(gr):155 proteïnes:130 (gr) del21al27	Espirals <b>ecològiques</b> amb tomàquet i formatge ratllat Bunyols de bacallà amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Mongetes seques <b>ecològiques</b> Bastonets de lluç amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Crema de <b>carbasso</b> natural amb formatget Truita d'espínacs amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb pasta petita <b>ecològica</b> Pollastre rostit al forn i patates xef Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita francesa amb amanida logurt natural
kcal:799 hidrats(gr):54,2 lipids(gr):31 proteïnes:28 (gr) del28al30	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Farcellets de verdures amb tomàquet amanit i olives Fruita de temporada	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita de patates amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes <b>ecològiques</b> Hamburgueses de verdures amb xips 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 - Maduixes - Meló - Pressec - Sindria - Albercoc// Postres làctics: logurts, flams, natilles etc

**Aquest color indica que la verdura es d'un hort de proximitat.**