



FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU Novembre 2021



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>kcal:3.980 hidrats(gr)262 lípidis(gr):154 proteïnes:134,2 (gr) del1al7</p>		<p>Col i patata natural saltejada Truita de tonyina amb enciam i pastanaga natural Fruita de temporada</p>	<p>Mongetes seques naturals ecològiques Salsitxes a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada</p>	<p>Escudella casolana amb pistons ecològics Carn d'olla amb pastanaga bullida i oli d'oliva Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa natural Filet de llenguado al forn amb verdures del temps logurt Natural</p>
<p>kcal:3.979 hidrats(gr):261,7 lípidis(gr):150 proteïnes:132,1 (gr) del8al14</p>	<p>Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Cueta de rap a la romana amb tomàquet al forn olives Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Pollastre rostit al forn amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>Sopa de brou casolà amb estrelletes ecològiques Botifarra a la planxa amb llesquetes de patata Fruita de temporada</p>	<p>Llenties ecològiques amb verdures Hamburgueses de verdures a amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb tomàquet natural sofregit Pilotetes de vedella amb suc i daus de patates Natilles</p>
<p>kcal:3.987 hidrats(gr):266 lípidis(gr):152 proteïnes:131 (gr) del15al21</p>	<p>Crema de carbassa natural i formatge Pollastre rostit al forn amb xips de patata Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Croquetes de bacallà amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada</p>	<p>Col i patata natural saltejada Hamburgueses de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada</p>	<p>Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita de patata amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada</p>	<p>Escudella casolana amb galets ecològics Rodó cap de llom a la Riojana logurt Natural</p>
<p>kcal:3.978 hidrats(gr):261,7 lípidis(gr):150 proteïnes:132,1 (gr) del22al28</p>	<p>Llenties ecològiques amb verdures Croquetes de pernil amb amanida verda i olives Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patata amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Mandonguilles de vedella amb daus de pastanaga natural Fruita de temporada</p>	<p>Escudella casolana amb pistons ecològics Pollastre rostit al forn amb patates Fruita de temporada</p>	<p>Canelons casolans gratinats Filet de llenguado al forn amb pesols i carbassa logurt Natural</p>
<p>kcal:3.978 hidrats(gr):261,7 lípidis(gr):150 proteïnes:132,1 (gr) del29al30</p>	<p>Espirals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Bastonets de lluç amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada</p>	<p>Patates amb suc i sipieta Salsitxes a la planxa amb amanida i olives sense pinyol Fruita de temporada</p>			

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

SEMPRE ENS RENTEM LES MANS ABANS DE MENJAR

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

Aquest color indica producte de proximitat.



FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU Novembre 2021 Llar d'infants



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:1905 hidrats(gr):132 lipids(gr):69 proteïnes:64 (gr) del1a17		Col i patata natural saltejada Truita de tonyina amb enciam i pastanaga natural Fruita de temporada	Mongetes seques naturals ecològiques Salsitxes a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Carn d'olla amb pastanaga bullida i oli d'oliva Fruita de temporada	Crema de carbassa natural Filet de llenguado al forn amb verdures del temps logurt Natural
kcal:2382 hidrats(gr):165,3 lipids(gr):87,1 proteïnes:78,3 (gr) del8a114	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Cueta de rap a la romana amb tomàquet al forn olives Fruita de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Pollastre rostit al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes ecològiques Botifarra a la planxa amb llesquetes de patata Fruita de temporada	Llenties ecològiques amb verdures Hamburgueses de verdures a amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Pilotetes de vedella amb suc i daus de patates Natilles
kcal:2377 hidrats(gr):166 lipids(gr):87,3 proteïnes:79,1 (gr) del15a121	Crema de carbassa natural i formatge Pollastre rostit al forn amb xips de patata Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Croquetes de bacallà amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Hamburgueses de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita de patata amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets ecològics Rodó cap de llom a la Riojana logurt Natural
kcal:2378 hidrats(gr):165 lipids(gr):88 proteïnes:80 (gr) del22a128	Llenties ecològiques amb verdures Croquetes de pernil amb amanida verda i olives Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patata amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Mandonguilles de vedella amb daus de pastanaga natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Pollastre rostit al forn amb patates Fruita de temporada	Canelons casolans gratinats Filet de llenguado al forn amb pesols i carbassa logurt Natural
kcal:950 hidrats(gr):66 lipids(gr):35 proteïnes:32 (gr) del29a130	Espirals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Bastonets de lluç amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Patates amb suc i sipieta Salsitxes a la planxa amb amanida i olives sense pinyol Fruita de temporada			

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

SEMPRE ENS RENTEM LES MANS ABANS DE MENJAR

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

Aquest color indica producte de proximitat.



FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU Novembre 2021 sense gluten



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:3.980 hidrats(gr):262 lípidis(gr):154 proteïnes:134,2 (gr) del1a17		Col i patata natural saltejada Truita de tonyina amb enciam i pastanaga natural Fruita de temporada	Mongetes seques naturals ecològiques Salsitxes a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets sense gluten Carn d'olla amb pastanaga bullida i oli d'oliva Fruita de temporada	Crema de carbassa natural Filet de llenguado al forn amb verdures del temps logurt Natural
kcal:3.979 hidrats(gr):261,7 lípidis(gr):150 proteïnes:132,1 (gr) del8a14	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Cueta de rap al forn amb tomàquet al forn olives Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Pollastre rostit al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets sense gluten Botifarra a la planxa amb llesquetes de patata Fruita de temporada	Llenties ecològiques amb verdures Hamburgueses de vedella a la planxa amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Gall d'indi a la planxa amb daus de patates Natilles
kcal:3.987 hidrats(gr):266 lípidis(gr):152 proteïnes:131 (gr) del15a21	Crema de carbassa natural i formatge Pollastre rostit al forn amb xips de patata Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Peix al forn mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Hamburgueses de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita de patata amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets sense gluten Rodó cap de llom a la Riojana logurt Natural
kcal:3.978 hidrats(gr):261,7 lípidis(gr):150 proteïnes:132,1 (gr) del22a28	Llenties ecològiques amb verdures Gall d'indi a la planxa amb amanida verda i olives Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patata amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Peix al forn amb daus de pastanaga natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets sense gluten Pollastre rostit al forn amb patates Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado al forn amb pesols i carbassa logurt Natural
kcal:3.978 hidrats(gr):261,7 lípidis(gr):150 proteïnes:132,1 (gr) del29a30	Espirals sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Filet de de lluç amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Patates amb suc i sipieta Salsitxes a la planxa amb amanida i olives sense pinyol Fruita de temporada			

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

SEMPRE ENS RENTEM LES MANS ABANS DE MENJAR

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

Aquest color indica producte de proximitat.



FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU Novembre 2021 Halal



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:3.980 hidrats(gr)262 lípidis(gr):154 proteïnes:134,2 (gr) del1a17		Col i patata natural saltejada Truita de tonyina amb enciam i pastanaga natural Fruita de temporada	Mongetes seques naturals ecològiques Salsitxes de pollastre a la planxa tomàquet al forn Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Carn d'olla amb pastanaga bullida i oli d'oliva Fruita de temporada	Crema de carbassa natural Filet de llenguado al forn amb verdures del temps logurt Natural
kcal:3.979 hidrats(gr):261,7 lípidis(gr):150 proteïnes:132,1 (gr) del8a114	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Cueta de rap a la romana amb tomàquet al forn olives Fruita de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Pollastre rostit al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes ecològiques Farcellets de verdures amb llesquetes de patata Fruita de temporada	Llenties ecològiques amb verdures Hamburgueses de verdures a amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Pilotetes de peix amb suc i daus de patates Natilles
kcal:3.987 hidrats(gr):266 lípidis(gr):152 proteïnes:131 (gr) del15a121	Crema de carbassa natural i formatge Pollastre rostit al forn amb xips de patata Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Croquetes de bacallà amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Hamburgueses de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita de patata amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets ecològics Bastonets de lluç amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) logurt Natural
kcal:3.978 hidrats(gr):261,7 lípidis(gr):150 proteïnes:132,1 (gr) del22a128	Llenties ecològiques amb verdures Croquetes de peix amb amanida verda i olives Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patata amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Mandonguilles de peix amb daus de pastanaga natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Pollastre rostit al forn amb patates Fruita de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado al forn amb pesols i carbassa logurt Natural
kcal:3.978 hidrats(gr):261,7 lípidis(gr):150 proteïnes:132,1 (gr) del29a130	Espirals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Bastonets de lluç amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Patates amb suc i sipieta Salsitxes de pollastre a la planxa amb amanida i olives sense pinyol Fruita de temporada			

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

SEMPRE ENS RENTEM LES MANS ABANS DE MENJAR

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

Aquest color indica producte de proximitat.