



FRESCAT

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



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
del1al2					
kcal:3997 hidrats(gr):266,6 lipids(gr):156,8 proteines:139,4 (gr) del3al9	Mongeta verda i patata natural bullida amb oli d'oliva Mandonguilles de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Espirals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Bastonets de lluç amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Amanida de mongetes seques ecològiques i tonyina Pollastre rostit al forn amb rodes de patata Fruita de temporada	Arròs a la napolitana (amb tonyina) Truita d'espinaçs amb juliana d'enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Farcellets d'estiu Botifarra a la planxa amb pisto de verdura logurt
kcal:3977 hidrats(gr):264 lipids(gr):157 proteines:140 (gr) del10al16	Llenties ecològiques saltejades Hamburgueses de verdura amb tomàquet natural amanit i olives Fruita de temporada	Entremés variat (maionesa apart) Salsitxes a la planxa amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de formatge amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Crema de carbassó natural i formatget Pit de pollastre amb patates rosses Fruita de temporada	Fideuà(fideus ecològics) amb dauets de sipia Filet d'angel al forn amb pèsols i pastanaga logurt
kcal:3986 hidrats(gr):263 lipids(gr):158 proteines:143 (gr) del17al23	Verdura variada (patata,pastanaga,pesols) Botifarra a la planxa amb tomàquet natural i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Cua de rap a la romana amb xips de patata Fruita de temporada	Arròs a la napolitana (amb tonyina) Pollastre rostit al forn amb rodes Fruita de temporada	Amanida catalana Truita de patates amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Pizza 4 estacions ecològica i de proximitat Pilotetes de vedella amb xampinyons Postre i beguda especial
kcal:3996 hidrats(gr):262 lipids(gr):156,8 proteines:141 (gr) del 24 al 30	SANT JOAN				

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA.Dietista i Nutricionista Sra.Sepsi Aiguadé

Fruita de temporada: - Poma - Pera - Platan - Kiwi - Maduixes - Meló - Pressec - Sindría - Marcoc



FRESCAT

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



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
del1a12					
kcal:2378 hidrats(gr):165,2 lipids(gr):85,2 proteines:78,1 (gr) del3a19	Mongeta verda i patata natural bullida amb oli d'oliva Mandonguilles de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Espirals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Bastonets de lluç amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Pesols amb patata natural bullida Pollastre rostit al forn amb rodes de patata Fruita de temporada	Arròs a la napolitana (amb tonyina) Truita d'espinaçs amb juliana d'enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Puré de verdura natural Botifarra a la planxa amb pisto de verdura logurt
kcal:2396 hidrats(gr):167,6 lipids(gr):89,1 proteines:81,3 (gr) del10a116	Llenties ecològiques saltejades Hamburgueses de verdura amb tomàquet natural amanit i olives Fruita de temporada	Verdura variada (patata, pastanaga, pesols) Salsitxes a la planxa amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de formatge amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Crema de carbassó natural i formatget Pit de pollastre amb patates rosses Fruita de temporada	Fideuà (fideus ecològics) amb dauets de sipia Filet d'àngel al forn amb pèsols i pastanaga logurt
kcal:2390 hidrats(gr):166 lipids(gr):89 proteines:82 (gr) del17a123	Verdura variada (patata, pastanaga, pesols) Botifarra a la planxa amb tomàquet natural i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Cua de rap a la romana amb xips de patata Fruita de temporada	Arròs a la napolitana (amb tonyina) Pollastre rostit al forn amb rodes Fruita de temporada	Crema de carbassa natural Truita de patates amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Puré de verdura natural Pilotetes de vedella amb xampinyons Postre i beguda especial
kcal:1920 hidrats(gr):133 lipids(gr):72 proteines:64 (gr) del 24 al 30	SANT JOAN	Lasanya casolana de carn gratinada Filet de llenguado al forn amb verduretes Fruita de temporada	Llenties ecològiques cuites Pollastre rostit al forn amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de carbassó amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata natural Botifarra a la planxa amb amanida verda i blat de moro natural logurt

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA. Dietista i Nutricionista Sra. Sepsi Aiguadé

Fruita de temporada: - Poma - Pera - Platan - Kiwi - Maduixes - Meló - Pressec - Sindría - Marcoc



FRESCAT

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



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
del1a12					
kcal:3997 hidrats(gr):266,6 lipids(gr):156,8 proteïnes:139,4 (gr) del3al9	Mongeta verda i patata natural bullida amb oli d'oliva Gall d'indi a la planxa amb xampinyons Fruita de temporada	Espaguetis sense gluten amb tomàquet natural Filet de llenguado amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Amanida de mongetes seques ecològiques i tonyina Pollastre rostit al forn amb rodes de patata Fruita de temporada	Arròs a la napolitana (amb tonyina) Truita d'espínacs amb juliana d'enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Farcellets d'estiu Botifarra a la planxa amb pisto de verdura logurt
kcal:3977 hidrats(gr):264 lipids(gr):157 proteïnes:140 (gr) del10al16	Llenties ecològiques saltejades Hamburgueses de vedella amb tomàquet natural amanit i olives Fruita de temporada	Entremés variat (maionesa apart) Salsitxes a la planxa amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de formatge amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Crema de carbassó natural i formatget Pit de pollastre amb patates rosses Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Filet d'àngel al forn amb pèsols i pastanaga logurt
kcal:3986 hidrats(gr):263 lipids(gr):158 proteïnes:143 (gr) del17al23	Verdura variada (patata, pastanaga, pesols) Botifarra a la planxa amb tomàquet natural i blat de moro Fruita de temporada	Espirals sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Llenguado amb verduretes Fruita de temporada	Arròs a la napolitana (amb tonyina) Pollastre rostit al forn amb xips Fruita de temporada	Amanida catalana Truita de patates amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Pizza 4 estacions sense gluten Gall d'indi a la planxa amb xampinyons Postre i beguda especial
kcal:3996 hidrats(gr):262 lipids(gr):156,8 proteïnes:141 (gr) del 24 al 30	SANT JOAN	Espaguetis sense gluten amb tomàquet natural Filet de llenguado al forn amb verduretes Fruita de temporada	Llenties ecològiques cuites Pollastre rostit al forn amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de carbassó amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Farcellets d'estiu Botifarra a la planxa amb amanida verda i blat de moro natural logurt

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA. Dietista i Nutricionista Sra. Sepsi Aiguadé

Fruita de temporada: - Poma - Pera - Platan - Kiwi - Maduixes - Meló - Pressec - Sindria - Marcoc



FRESCAT

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



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
del1a12					
kcal:3997 hidrats(gr):266,6 lipids(gr):156,8 proteïnes:139,4 (gr) del3a19	Mongeta verda i patata natural bullida amb oli d'oliva Crestes de tonyina amb amanida Fruita de temporada	Espaguetis ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Bastonets de lluç amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Amanida de mongetes seques ecològiques i tonyina Pollastre rostit al forn amb rodes de patata Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita francesa amb juliana d'enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Crema de verdura natural Bunyols de bacalla amb pisto de verdura logurt
kcal:3977 hidrats(gr):264 lipids(gr):157 proteïnes:140 (gr) del10a16	Llenties ecològiques saltejades Hamburgueses de verdura amb tomàquet natural amanit i olives Fruita de temporada	Entremés variat (maionesa apart) Farcelletes de verdures amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de formatge amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Crema de carbassó natural i formatget Pit de pollastre amb patates rosses Fruita de temporada	Fideuà (fideus ecològics) amb dauets de sipia Filet d'angel al forn amb pèsols i pastanaga logurt
kcal:3986 hidrats(gr):263 lipids(gr):158 proteïnes:143 (gr) del17a123	Verdura variada (patata, pastanaga, pesols) Croquetes de bacalla amb tomàquet natural i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Cua de rap a la romana amb xips de patata Fruita de temporada	Arròs a la napolitana (amb tonyina) Pollastre rostit al forn amb rodes Fruita de temporada	Amanida catalana (formatge) Truita de patates amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Pizza de tonyina ecològica i de proximitat Crestes de tonyina amb xampinyons Postre i beguda especial
kcal:3996 hidrats(gr):262 lipids(gr):156,8 proteïnes:141 (gr) del 24 al 30	SANT JOAN	Espirals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado al forn amb verduretes Fruita de temporada	Llenties ecològiques cuites Pollastre rostit al forn amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de carbassó amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Farcellets d'estiu (amb formatge) Bastonets de lluç amb amanida verda i blat de moro natural logurt

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA. Dietista i Nutricionista Sra. Sepsi Aiguadé

Fruita de temporada: - Poma - Pera - Platan - Kiwi - Maduixes - Meló - Pressec - Sindria - Marcoc