



# FRECAT

## reg.sant.26-04727/cat MENU MES DE MAIG 2021



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>kcal:3989</b> <b>hidrats(gr):263</b> <b>lipids(gr):154</b> <b>proteïnes:134</b> (gr) <b>del3a19</b>	Amanida russa amb maionesa apart Cueta de rap a la romana amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets <b>ecològics</b> Botifarra a la planxa amb patates Fruita de temporada	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet al forn 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 Escalopa de cap de llom amb patates lionesa al forn logurt natural
<b>kcal:3991</b> <b>hidrats(gr):265</b> <b>lipids(gr):156</b> <b>proteïnes:135</b> (gr) <b>del10a16</b>	Llenties <b>ecològiques</b> amb verduretes Hamburgueses de verdures amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Trinxat de col i patata amb oli d'oliva Truita de tonyina amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Pizza 4 estacions <b>ecològica</b> i de <b>proximitat</b> Salsitxes a la planxa amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes <b>ecològiques</b> Pit de pollastre arrebossat amb patates xips Fruita de temporada	Macarrons <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado amb pèsols i pastanaga Crep de xocolata
<b>kcal:3992</b> <b>hidrats(gr):264</b> <b>lipids(gr):155</b> <b>proteïnes:134,5</b> (gr) <b>del17a23</b>	Fideuà amb sipia Pit de pollastre amb patates rosses Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Cueta de rap a la romana amanida verda i olives sense pinyol 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	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Crestes de tonyina amb mesclum d'enciams Fruita de temporada	Amanida russa amb maionesa apart Pilotetes de vedella amb xampinyons logurt natural
<b>kcal:3989</b> <b>hidrats(gr):263</b> <b>lipids(gr):154</b> <b>proteïnes:134</b> (gr) <b>del 24a30</b>	Crema de carbassó natural amb formatget Hamburgueses de vedella a la planxa amb (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Llenties <b>ecològiques</b> amb verduretes Pollastre rostit al forn amb patates xips Fruita de temporada	Espaguetis <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Croquetes de pernil amb amanida i pastanaga natural Fruita de temporada	Verdura combinada Escalopes de Cap de llom amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet sofregit natural Filet de llenguado amb patata al forn logurt natural
<b>kcal:797</b> <b>hidrats(gr):52</b> <b>lipids(gr):31</b> <b>proteïnes:26</b> (gr) <b>31</b>	Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Salsitxes a la planxa amb samfaina Fruita de temporada				

### 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 MAIG 2021 Llar d'infants



Selmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>kcal:3989</b> <b>hidrats(gr):263</b> <b>lipids(gr):154</b> <b>proteïnes:134</b> (gr) <b>del3a19</b>	Verdura combinada amb oli d'oliva Cueta de rap a la romana amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets <b>ecològics</b> Botifarra a la planxa amb patates Fruita de temporada	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet al forn 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 Escalopa de cap de llom amb patates lionesa al forn logurt natural
<b>kcal:3991</b> <b>hidrats(gr):265</b> <b>lipids(gr):156</b> <b>proteïnes:135</b> (gr) <b>del10a16</b>	Llenties <b>ecològiques</b> amb verduretes Hamburgueses de verdures amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Trinxat de col i patata amb oli d'oliva Truita de tonyina amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Crema de verdures Salsitxes a la planxa amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes <b>ecològiques</b> Pit de pollastre arrebossat amb patates xips Fruita de temporada	Macarrons <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado amb pèsols i pastanaga logurt natural
<b>kcal:3992</b> <b>hidrats(gr):264</b> <b>lipids(gr):155</b> <b>proteïnes:134,5</b> (gr) <b>del17a123</b>	Fideuà amb sipia Pit de pollastre amb patates rosses Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Cueta de rap a la romana amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit i blat de moro natural Fruita de temporada	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Crestes de tonyina amb mesclum d'enciams Fruita de temporada	Crema de verdures Pilotetes de vedella amb xampinyons logurt natural
<b>kcal:3989</b> <b>hidrats(gr):263</b> <b>lipids(gr):154</b> <b>proteïnes:134</b> (gr) <b>del 24a130</b>	Crema de carbassó natural amb formatget Hamburgueses de vedella a la planxa amb (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Llenties <b>ecològiques</b> amb verduretes Pollastre rostit al forn amb patates xips Fruita de temporada	Espaguetis <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Croquetes de pernil amb amanida i pastanaga natural Fruita de temporada	Verdura combinada amb oli d'oliva Escalopes de Cap de llom amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet sofregit natural Filet de llenguado amb patata al forn logurt natural
<b>kcal:797</b> <b>hidrats(gr):52</b> <b>lipids(gr):31</b> <b>proteïnes:26</b> (gr) <b>31</b>	Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Salsitxes a la planxa amb samfaina Fruita de temporada				

### 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 2021 CELIAC



Selmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>kcal:3989</b> <b>hidrats(gr):263</b> <b>lipids(gr):154</b> <b>proteïnes:134</b> (gr) <b>del3a19</b>	Amanida russa amb maionesa apart Cueta de rap al forn amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb fideus <b>sense gluten</b> Botifarra a la planxa amb patates Fruita de temporada	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet al forn 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 Cap de llom amb patates lionesa al forn logurt natural
<b>kcal:3991</b> <b>hidrats(gr):265</b> <b>lipids(gr):156</b> <b>proteïnes:135</b> (gr) <b>del10a16</b>	Llenties <b>ecològiques</b> amb verduretes Hamburgueses de vedella amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Trinxat de col i patata amb oli d'oliva Truita de tonyina amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Pizza 4 estacions <b>sense gluten</b> Salsitxes a la planxa amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Escudella casolana amb fideus <b>sense gluten</b> Pit de pollastre rosit amb patates xips Fruita de temporada	Macarrons <b>sense gluten</b> amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado amb pèsols i pastanaga Crep de xocolata
<b>kcal:3992</b> <b>hidrats(gr):264</b> <b>lipids(gr):155</b> <b>proteïnes:134,5</b> (gr) <b>del17a123</b>	Espirals <b>sense gluten</b> amb tomàquet natural Pollastre rostit al forn a la llimona amb patates rosses Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Cueta de rap al forn amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit i blat de moro natural Fruita de temporada	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Gall d'indi a la planxa amb mesclum d'enciams Fruita de temporada	Amanida russa amb maionesa apart Truita francesa amb tomàquet amanit logurt natural
<b>kcal:3989</b> <b>hidrats(gr):263</b> <b>lipids(gr):154</b> <b>proteïnes:134</b> (gr) <b>del 24a130</b>	Crema de carbassó natural amb formatget Hamburgueses de vedella a la planxa amb (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Llenties <b>ecològiques</b> amb verduretes Pollastre rostit al forn amb patates xips Fruita de temporada	Espaguetis <b>sense gluten</b> amb tomàquet natural Truita francesa amb amanida i pastanaga natural Fruita de temporada	Verdura combinada Cap de llom amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet sofregit natural Filet de llenguado amb patata al forn logurt natural
<b>kcal:797</b> <b>hidrats(gr):52</b> <b>lipids(gr):31</b> <b>proteïnes:26</b> (gr) <b>31</b>	Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Salsitxes a la planxa amb samfaina Fruita de temporada				

### 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 2021 HALAL



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DUJOURS	DIVENDRES
<b>kcal:3989</b> <b>hidrats(gr):263</b> <b>lipids(gr):154</b> <b>proteines:134</b> (gr) <b>del3al9</b>	Amanida russa amb maionesa apart Cueta de rap a la romana amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets <b>ecològics</b> Hamburgueses de verdures amb patates Fruita de temporada	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Farcellets de verdures amb tomàquet al forn 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 Bunyols de bacallà amb patates lionesa al forn logurt natural
<b>kcal:3991</b> <b>hidrats(gr):265</b> <b>lipids(gr):156</b> <b>proteines:135</b> (gr) <b>del10al16</b>	Llenties <b>ecològiques</b> amb verduretes Hamburgueses de verdures amb enciam i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Trinxat de col i patata amb oli d'oliva Truita de tonyina amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Pizza de verdures <b>ecològica</b> i de <b>proximitat</b> Bastonets de lluç amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Escudella casolana amb estrelletes <b>ecològiques</b> Pollastre rostit amb amb patates xips Fruita de temporada	Macarrons <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado amb pèsols i pastanaga Crep de xocolata
<b>kcal:3992</b> <b>hidrats(gr):264</b> <b>lipids(gr):155</b> <b>proteines:134,5</b> (gr) <b>del17al23</b>	Fideuà amb sipia Pollastre rostit al forn a la llimona amb patates rosses Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Cueta de rap a la romana amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Farcellets de verdures amb tomàquet amanit i blat de moro natural Fruita de temporada	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Crestes de tonyina amb mesclum d'enciams Fruita de temporada	Amanida russa amb maionesa apart Bunyols de bacallà amb amanida logurt natural
<b>kcal:3989</b> <b>hidrats(gr):263</b> <b>lipids(gr):154</b> <b>proteines:134</b> (gr) <b>del 24al30</b>	Crema de carbassó natural amb formatget Hamburgueses de verdures amb (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Llenties <b>ecològiques</b> amb verduretes Pollastre rostit al forn amb patates xips Fruita de temporada	Espaguetis <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Croquetes de bacallà amb amanida i pastanaga natural Fruita de temporada	Verdura combinada Truita francesa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet sofregit natural Filet de llenguado amb patata al forn logurt natural
<b>kcal:797</b> <b>hidrats(gr):52</b> <b>lipids(gr):31</b> <b>proteines:26</b> (gr) <b>31</b>	Mongeta verda amb patata natural bullida i oli d'oliva Crestes de tonyina amb mesclum d'enciams Fruita de temporada				

### 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.