



# FRESCAT

## reg.sant.26-04727/cat MENU Novembre 2022



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>kcal:3187</b> <b>hidrats(gr):208</b> <b>lipids(gr):120</b> <b>proteïnes:105</b> (gr) <b>del1a16</b>			Llenties <b>ecològiques</b> amb verduretes Hamburgueses de col i flor amb tomàquet al forn  Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Truita de tonyina amb enciam i pastanaga natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons <b>ecològics</b> Pollastre rostit amb llesquetes de patata  logurt Natural
<b>kcal:3.979</b> <b>hidrats(gr):261,7</b> <b>lipids(gr):150</b> <b>proteïnes:132,1</b> (gr) <b>del7a13</b>	Crema de carbassa natural Filet de llenguado amb veduretes  Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes <b>ecològiques</b> Rodó de gall d'indi amb llesquetes de pastanaga  Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Pollastre rostit al forn amb enciam i olives sense pinyol Fruita de temporada	Mongetes seques naturals <b>ecològiques</b> Hamburgueses de <b>verdures a</b> amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Pilotetes de vedella amb suc i daus de patates Natilles
<b>kcal:3.987</b> <b>hidrats(gr):266</b> <b>lipids(gr):152</b> <b>proteïnes:131</b> (gr) <b>del14a20</b>	Arròs amb tomàquet natural sofregit Pollastre rostit al forn amb amanida i olives sense pinyol Fruita de temporada	Llenties <b>ecològiques</b> amb verduretes 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	Escudella casolana amb pistons <b>ecològics</b> Rodó de gall d'indi a la Riojana  Fruita de temporada	Crema de carbasso natural i formatget Truita de patata amb amanida i blat de moro natural logurt Natural
<b>kcal:3.978</b> <b>hidrats(gr):261,7</b> <b>lipids(gr):150</b> <b>proteïnes:132,1</b> (gr) <b>del21a27</b>	Llenties <b>ecològiques</b> amb verduretes Hamburgueses de <b>verdures</b> amanida verda i olives Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de carbassó amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes <b>ecològiques</b> Botifarra a la planxa amb patates xef  Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Pollastre rostit al forn amb amanida i blat de moro natural Fruita de temporada	Macarrons <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Filet de llenguado al forn amb pesols i carbassa  logurt Natural
<b>kcal:3186</b> <b>hidrats(gr):208</b> <b>lipids(gr):120</b> <b>proteïnes:105</b> (gr) <b>del28a30</b>	Espirals <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Truita d'espínacs amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Crema de carbassa natural Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga  Fruita de temporada	Arròs tres delícies  Cueta de rap a la romana amb amanida i olives sense pinyol Fruita de temporada		

**MENUS ANALITZATS microbiològicament PER LABORATORIS COBAC SA.Dietista col.legiada 001312**

**SEMPRE ENS RENTEM LES MANS ABANS DE MENJAR**

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