

PICANT DE MANS

MENÚ ESCOLA BRESSOL MAIG i JUNY 2019



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Seità arrebossat amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps 456kcal HC: 56g, Prot: 22g, Greix 16g</p>	<p>Mongeta amb patata</p> <p>Pollastre a la planxa amb carbassó forn</p> <p>Gelat 430kcal HC: 41g, Prot: 26g, Greix 18g</p>	<p>Mongetes seques amb patata bullida</p> <p>Salmó al forn amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps 443kcal HC: 34g, Prot: 28g, Greix 21g</p>	<p>Amanida de pasta</p> <p>Filet de bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba</p> <p>Fruita del temps 419kcal HC: 35g, Prot: 26g, Greix 19g</p>	<p>Lenties de l'àvia</p> <p>Truita la francesa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps 429kcal HC: 47g, Prot: 22g, Greix 17g</p>	<p>Del 6 al 10 de Maig</p> <p>Del 3 al 7 de Juny</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Lluç al forn amb enciam, blat de moro i panses</p> <p>Iogurt ecològic 425kcal HC: 32g, Prot: 22g, Greix 23g</p>	<p>Ensaladilla russa</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb rodanxes de tomàquet</p> <p>Fruita del temps 411kcal HC: 32g, Prot: 28g, Greix 19g</p>	<p>Cigrons bullits</p> <p>Truita de formatge amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps 397kcal HC: 29g, Prot: 23g, Greix 21g</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Fricandó de vedella</p> <p>Fruita del temps 392kcal HC: 39g, Prot: 16g, Greix 19g</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Rap al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps 401kcal HC: 41g, Prot: 21g, Greix 17g</p>	<p>Del 13 al 17 de Maig</p> <p>Del 10 al 14 de Juny</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Espaguetis amb salsa blanca(tofu fumat i beguda de civada)</p> <p>Lluç enfarinat amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps 420kcal HC: 49g, Prot: 19g, Greix 15g</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Mandonguilles guisades amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps 378kcal HC: 30g, Prot: 23g, Greix 18g</p>	<p>Amanida de patata</p> <p>Pollastre al forn amb verdures</p> <p>Fruita del temps 397kcal HC: 32g, Prot: 28g, Greix 17g</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de pernil dolç amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps 414kcal HC: 44g, Prot: 13g, Greix 20g</p>	<p>Llenties guisades</p> <p>Salmó al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Gelat 440kcal HC: 36g, Prot: 27g, Greix 20g</p>	<p>Del 20 al 24 de Maig</p> <p>Del 17 al 21 de Juny</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Espirals amb crema d'espínacs</p> <p>Lluç enfarinat amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps 421kcal HC: 47g, Prot: 21g, Greix 16g</p>	<p>Humus de cigrons</p> <p>Truita de formatge amb rodanxes de tomàquet</p> <p>Iogurt ecològic 459kcal HC: 51g, Prot: 18g, Greix 19g</p>	<p>Ensaladilla russa</p> <p>Vedella rostida amb bolets</p> <p>Fruita del temps 429kcal HC: 31g, Prot: 20g, Greix 24g</p>	<p>Pèsols amb patata</p> <p>Seità arrebossat amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps 407kcal HC: 31g, Prot: 28g, Greix 19g</p>	<p>Amanida d'arròs</p> <p>Pollastre a la llimona amb patates a daus</p> <p>Fruita del temps 426kcal HC: 43g, Prot: 24g, Greix 17g</p>	<p>Del 27 al 31 de Maig</p> <p>Del 24 al 28 de juny</p>

www.picantdemans.cat

Menjador Sinera: 667480973

Sobirans: 667480192



Els menús han estat revisats per Mònica Dicenta Boluda
mdicenta@spainutricio.com www.spainutricio.com

Diplomada en Nutrició i Dietètica. Núm.Col·legi de Dietistes - Nutricionistes: CAT000612