



# PICANT DE MANS

## MENÚ ESCOLA BRESSOL ABRIL 2019

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 460kcal HC: 34g, Prot: 23g, Greix 25g</p>	<p>Ensaladilla russa</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb rodanxes de tomàquet</p> <p>Fruita del temps 442kcal HC:25g, Prot: 33g, Greix 22g</p>	<p>Cigrons bullits</p> <p>Truita de formatge amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps 482kcal HC:58g, Prot: 15g, Greix 20g</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Fricandó de vedella</p> <p>Fruita del temps 423kcal HC: 42g, Prot: 18g, Greix 20g</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Rap al forn amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps 456kcal HC:52 g, Prot: 23g, Greix 18g</p>	<p>Del 1 al 5 d'Abril</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 490kcal HC: 57g, Prot:22g, Greix18g</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles guisades amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps 495kcal HC: 44g, Prot: 27g, Greix 22g</p>	<p>Sopa de brou amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps 472kcal HC:36g, Prot: 26g, Greix 24g</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de pernil dolç amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps 483kcal HC: 51g, Prot:15g, Greix 23g</p>	<p>Mongetes seques</p> <p>Salmó al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Iogurt ecològic 426kcal HC: 27g, Prot: 31g, Greix 21g</p>	<p>Del 8 al 12 d'Abril</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
	<p>Amanida d'arròs</p> <p>Pollastre a la llimona amb patates a daus</p> <p>Fruita del temps 497kcal HC: 50g, Prot: 28g, Greix 19g</p>	<p>Llenties guisades</p> <p>Truita de formatge amb rodanxes de tomàquet</p> <p>Iogurt ecològic 459kcal HC: 41g, Prot: 22g, Greix 22g</p>	<p>Fideus a la cassola</p> <p>Lluç al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps 479kcal HC: 63g, Prot: 24g, Greix 14g</p>	<p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Seità arrebossat amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps 436kcal HC: 31g, Prot: 25g, Greix 24g</p>	<p>Del 23 al 26 d'abril</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Truita de patates amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps 453kcal HC: 47g, Prot: 13g, Greix 23g</p>	<p>Tallarines amb crema d'espínacs</p> <p>Filet de bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba</p> <p>Fruita del temps 450kcal HC: 49g, Prot: 24g, Greix 13g</p>	<p>Pèsols amb patata</p> <p>Hamburguesa vegetal amb tomàquet al forn</p> <p>Iogurt ecològic 454kcal HC: 49g, Prot: 23g, Greix 15g</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb poma</p> <p>Fruita del temps 462kcal HC: 47g, Prot: 23g, Greix 20g</p>	<p>Cigrons bullits</p> <p>Rap al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps 430kcal HC: 47g, Prot: 28g, Greix 14g</p>	<p>Del 29 al 3 de maig</p>

[www.picantdemans.cat](http://www.picantdemans.cat)

Menjador Sinera: 667480973

Sobirans: 667480192



Els menús han estat revisats per Mònica Dicenta Boluda  
[mdicenta@spainutricio.com](mailto:mdicenta@spainutricio.com) [www.spainutricio.com](http://www.spainutricio.com)  
 Diplomada en Nutrició i Dietètica. Núm.Col·legi de Dietistes - Nutricionistes: CAT000612