


# PICANT DE MANS

## MENÚ 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 708kcal HC: 53g, Prot: 36g, Greix 38g</p>	<p>Ensaladilla russa</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb rodanxes de tomàquet</p> <p>Fruita del temps 632kcal HC:36g, Prot: 47g, Greix 32g</p>	<p>Cigrons estofats</p> <p>Truita de formatge amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps 653kcal HC:48 g, Prot: 38g, Greix 35g</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Fricandó de vedella</p> <p>Fruita del temps 652kcal HC: 65g, Prot: 27g, Greix 31g</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps 702kcal HC: 80g, Prot:35 g, Greix 27g</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>Maira enfarinada amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps 700kcal HC: 82g, Prot:32g, Greix26g</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles guisades amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps 708kcal HC: 63g, Prot: 39g, Greix 32g</p>	<p>Sopa de brou amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps 703kcal HC: 65g, Prot: 35g, Greix 33g</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de pernil dolç amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps 690kcal HC: 74g, Prot: 22g, Greix 34g</p>	<p>Mongetes seques</p> <p>Llom al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Iogurt ecològic 747kcal HC: 75g, Prot: 47g, Greix 29g</p>	<p>Del 8 al 12 d'Abril</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
	<p>Llenties guisades</p> <p>Truita de formatge amb rodanxes de tomàquet</p> <p>Iogurt ecològic 707kcal HC: 64g, Prot: 35g, Greix 34g</p>	<p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Seità arrebossat amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps 672kcal HC: g, Prot: g, Greix g</p>	<p>Fideus a la cassola</p> <p>Lluç al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps 685kcal HC: 90g, Prot: 34g, Greix 20g</p>	<p><b>Dia del menú triat</b></p> <p>Cada mes un grup triarà un menú especial i el menjarem tots</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 698kcal HC: 72g, Prot: 20g, Greix 36g</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 644kcal HC:85 g, Prot: 34g, Greix 18g</p>	<p>Pèsols amb patata</p> <p>Hamburguesa vedella amb tomàquet amanit</p> <p>Iogurt ecològic 665kcal HC: 65g, Prot: 46g, Greix 24g</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb poma</p> <p>Fruita del temps 619kcal HC: 63g, Prot: 33g, Greix 25g</p>	<p>Cigrons amb xoriç</p> <p>Croquetes de pernil amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps 676kcal HC:71 g, Prot: 33g, Greix 28g</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