



PICANT DE MANS

MENÚ FEBRER I MARÇ 2019



Picant de Mans S.L.U.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Llenties guisades Truita de formatge amb rodanxes de tomàquet Iogurt ecològic 707kcal HC: 64g, Prot: 35g, Greix 34g	Mongeta tendra i patata Seità arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita del temps 672kcal HC: g, Prot: g, Greix g	Sopa d'arròs Pollastre a la llimona amb patates fregides Fruita del temps 752kcal HC: 76g, Prot: 36g, Greix 33g	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (seità i tempeh) Maira enfarinada amb enciam i pastanaga Fruita del temps 702kcal HC: 79g, Prot: 35g, Greix 26g	Crema de pastanaga Vedella rostida amb bolets Fruita del temps 642kcal HC: 61g, Prot: 29g, Greix 31g	Del 4 al 8 de febrer Del 11 al 15 de març
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Tallarines amb crema d'espínacs Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita del temps 641kcal HC: 78g, Prot: 31g, Greix 23g	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps 698kcal HC: 72g, Prot: 20g, Greix 36g	Pèsols amb patates Hamburguesa vedella amb tomàquet al forn Iogurt ecològic 665kcal HC: 65g, Prot: 46g, Greix 24g	Crema de carbassa Pollastre amb poma al forn amb xips Fruita del temps 711kcal HC: 73g, Prot: 35g, Greix 31g	Dia del menú triat Cada mes un grup triarà un menú especial i el menjarem tots	Del 11 al 15 de febrer Del 18 al 22 de març
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Arròs amb tomàquet Seità arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps 756kcal HC: 94g, Prot: 37g, Greix 25g	Bròquil amb patata Pollastre a la planxa amb carbassó forn Iogurt ecològic 642kcal HC: 57g, Prot: 48g, Greix 24g	Crema de carbassó Salsitxes de porc al forn amb tomàquet amanit i seques Fruita del temps 635kcal HC: 52g, Prot: 37g, Greix 30g	Espirals carbonara Filet de bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba Fruita del temps 706kcal HC: 79g, Prot: 29g, Greix 30g	Llenties de l'àvia Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita del temps 735kcal HC: 75g, Prot: 45g, Greix 27g	Del 18 al 22 de Febrer Del 25 al 29 de març
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Macarrons a la bolonyesa Lluç al forn amb enciam, blat de moro i panses Iogurt ecològic 708kcal HC: 53g, Prot: 36g, Greix 38g	Estofat de patates i sèpia Pit de gall dindi a la planxa amb rodanxes de tomàquet Fruita del temps 655kcal HC: 61g, Prot: 40g, Greix 27g	Cigrons amb espínacs Truita d'albergínia amb enciam i olives Fruita del temps 638kcal HC: 64g, Prot: 32g, Greix 27g	Crema de pastanaga Fricandó de vedella Fruita del temps 652kcal HC: 65g, Prot: 27g, Greix 31g	Arròs amb tomàquet Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita del temps 702kcal HC: 80g, Prot: 35g, Greix 27g	Del 25 de Febrer al 1 de març
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
	Crema de porros Mandonguilles amb xampinyons Fruita del temps 630kcal HC: 51g, Prot: 38g, Greix 30g	Sopa de brou amb verduretes Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps 703kcal HC: 65g, Prot: 35g, Greix 33g	Arròs amb tomàquet Truita de pernil dolç amb enciam i pastanaga Fruita del temps 690kcal HC: 74g, Prot: 22g, Greix 34g	Llenties guisades Pit de gall dindi planxa amb enciam i tomàquet Iogurt ecològic 711kcal HC: 65g, Prot: 49g, Greix 28g	Del 4 al 8 de març

www.picantdemans.cat

Menjador Sinera: 667480973

Sobirans: 667480192

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

Diplomada en Nutrició i Dietètica. Núm.Col·legi de Dietistes - Nutricionistes: CAT0006122