

PICANT DE MANS

MENÚ FEBRER I MARÇ 2017

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb ceba i pastanaga Fruita del temps 637kcal HC:56g, Prot:24g, Greix:34g	Crema de carbassa Mandonguilles a la jardineria Fruita del temps 671kcal HC:47g, Prot:32g, Greix:38g	Sopa d'estrelletes Pollastre al forn amb prunes Fruita del temps 671kcal HC:47g, Prot:32g, Greix:38g	Fideus a la cassola Truita a la francesa amb enciam juliana, blat de moro, olives Fruita del temps 692kcal HC:54g, Prot:40g, Greix:34g	Cigrons amb espinacs Croquetes amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic 714kcal HC:64g, Prot:33g, Greix:35g	Del 1 al 3 de febrer Del 6 al 10 de març
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Llenties amb arròs Seità arrebossat amb carbassó Iogurt ecològic 698kcal HC:61g, Prot:37g, Greix:33g	Patata i mongeta tendra Vedella amb bolets Fruita del temps 676kcal HC:69g, Prot:31g, Greix:30g	Crema de porros Canelons gratinats Fruita del temps 718kcal HC:59g, Prot:33g, Greix:38g	Sopa meravella Pollastre a la llimona amb patates fregides Fruita del temps 688kcal HC:50g, Prot:34g, Greix:38g	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (seità i tempeh) Maira enfarinada amb enciam i pastanaga Fruita del temps 655kcal HC:57g, Prot:29g, Greix:34g	Del 6 al 10 de febrer Del 13 al 17 de març
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Arròs amb verdures de temporada Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps 744kcal HC:76g, Prot:21g, Greix:38g	Sopa de pistons Llom al forn amb compota de poma Fruita del temps 701kcal HC:56g, Prot:27g, Greix:41g	Crema de bròquil Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada Iogurt ecològic 688kcal HC:34g, Prot:31g, Greix:47g	Macarrons carbonara (tofu fumat i beguda de civada) Lluç arrebossat amb pastanaga baby Fruita del temps 707kcal HC:48g, Prot:30g, Greix:43g	Mongetes amb blanques saltejades Croquetes de bacallà amb enciam i panses Fruita del temps 669kcal HC:41g, Prot:32g, Greix:41g	De 13 al 17 de febrer Del 20 al 24 de març
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Coliflor amb patata i beixamel Salsitxes de porc al forn amb tomàquet amanit Fruita del temps 699kcal HC:51g, Prot:34g, Greix:39g	Sopa de lletres Pollastre a la planxa amb carbassó forn amanit Iogurt ecològic 686kcal HC:40g, Prot:39g, Greix:41g	Arròs amb tomàquet Seità arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps 644kcal HC:59g, Prot:27g, Greix:32g	Espirals amb crema d'espinacs Bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba Fruita del temps 623kcal HC:63g, Prot:29g, Greix:27g	Cigrons amb xoriç Truita d'albergínia amb enciam i olives Fruita del temps 696kcal HC:65g, Prot:25g, Greix:36g	Del 20 al 24 de Febrer Del 27 al 31 de març
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Tallarines a la bolonyesa Lluç arrebossat amb enciam, blat de moro i panses Iogurt ecològic 715kcal HC:44g, Prot:36g, Greix:43g	Estofat de patates Llom al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps 629kcal HC:63g, Prot:26g, Greix:29g	Llenties de l'àvia Truita de formatge amb enciam i olives Fruita del temps 661kcal HC:60g, Prot:31g, Greix:32g	Arròs milanesa Nuggets de pollastre amb xips Fruita del temps 683kcal HC:60g, Prot:38g, Greix:31g	Crema de pastanaga Salsitxes amb bolets saltejats Fruita del temps 652kcal HC:41g, Prot:35g, Greix:38g	Del 27 de Febrer al 3 de març

