



PICANT DE MANS

MENÚ ESCOLA BRESSOL FEBRER I MARÇ 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Llenties guisades Truita de formatge amb rodanxes de tomàquet Iogurt ecològic 459kcal HC: 41g, Prot: 22g, Greix 22g	Mongeta tendra i patata Seità arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita del temps 436kcal HC: 31g, Prot: 25g, Greix 24g	Sopa d'arròs Pollastre a la llimona amb patates fregides Fruita del temps 449kcal HC: 31g, Prot: 24g, Greix 25g	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (seità i tempeh) Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps 456kcal HC: 51g, Prot: 22g, Greix 20g	Crema de pastanaga Vedella rostida amb verdures Fruita del temps 417kcal HC: 39g, Prot: 19g, Greix 20g	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 416kcal HC: 51g, Prot: 20g, Greix 15g	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps 453kcal HC: 47g, Prot: 13g, Greix 23g	Pèsols amb patates Hamburguesa vegetal amb tomàquet al forn Iogurt ecològic 454kcal HC: 49g, Prot: 23g, Greix 15g	Crema de carbassa Pollastre rostit amb poma Fruita del temps 462kcal HC: 47g, Prot: 23g, Greix 20g	Cigrons guisats Rap al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps 430kcal HC: 47g, Prot: 19g, Greix 14g	De 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 491kcal HC: 61g, Prot: 24g, Greix 16g	Bròquil amb patata Pollastre a la planxa amb carbassó forn Iogurt ecològic 417kcal HC: 37g, Prot: 31g, Greix 16g	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit i seques Fruita del temps 452kcal HC: 35g, Prot: 23g, Greix 23g	Espirals carbonara (embotit de gall dindi) Filet de bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba Fruita del temps 459kcal HC: 51g, Prot: 19g, Greix 20g	Llenties de l'àvia Truita d'albergínia amb enciam i blat de moro Fruita del temps 422kcal HC: 51g, Prot: 19g, Greix 15g	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 460kcal HC: 34g, Prot: 23g, Greix 25g	Estofat de patates i sèpia Pit de gall dindi a la planxa amb rodanxes de tomàquet Fruita del temps 426kcal HC: 40g, Prot: 26g, Greix 18g	Cigrons bullits Truita de formatge amb enciam i olives Fruita del temps 482kcal HC: 58g, Prot: 15g, Greix 20g	Crema de pastanaga Fricandó de vedella Fruita del temps 423kcal HC: 42g, Prot: 18g, Greix 20g	Arròs amb tomàquet Rap al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps 456kcal HC: 52g, Prot: 23g, Greix 18g	Del 25 de Febrer al 1 de març
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Espaguetis amb salsa blanca (tofu fumat i beguda de civada) Salmó al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps 476kcal HC: 55g, Prot: 24g, Greix 18g	Crema de porros Mandonguilles a la jardineria Fruita del temps 472kcal HC: 40g, Prot: 23g, Greix 24g	Sopa de brou amb verdures Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps 472kcal HC: 36g, Prot: 26g, Greix 24g	Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb xampinyons Fruita del temps 443kcal HC: 49g, Prot: 17g, Greix 20g	Llenties guisades Lluç enfarinat amb enciam i blat de moro Iogurt ecològic 485kcal HC: 39g, Prot: 32g, Greix 22g	Del 4 al 8 de març

www.picantdemans.cat



Els menús han estat revisats per Mònica Dicenta Boluda
 mdicenta@spainutricio.com
 Diplomada en Nutrició i Dietètica. Núm.Col·legi de Dietistes - Nutricionistes: CAT000612