



# PICANT DE MANS

## MENÚ ESCOLA BRESSOL OCTUBRE I NOVEMBRE 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Macarrons carbonara (tofu fumat i beguda de civada ) Lluç al forn amb ceba i dauets de pastanaga</p> <p>Fruita del temps 488kcal HC:53g, Prot:23g, Greix 19g</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles a la jardinera</p> <p>Fruita del temps 472kcal HC:40g, Prot: 23g, Greix 24 g</p>	<p>Sopa de brou amb d'estrelletes</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Iogurt ecològic 472kcal HC:36g, Prot: 26g, Greix 24g</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Truita a la francesa amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita del temps 443kcal HC:49g, Prot: 17g, Greix 20g</p>	<p>Cigrons estofats amb espinacs</p> <p>Rap arrebossat amb amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps 470kcal HC:47g, Prot: 24g, Greix 20g</p>	<p>Del 1 al 5 d'octubre</p> <p>Del 5 al 9 de Novembre</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Espaguetis a la bolonyesa vegetal (seità i tempeh)</p> <p>Lluç enfarinat amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps 459kcal HC:56g, Prot: 22g, Greix 15 g</p>	<p>Patata i mongeta tendra bullida</p> <p>Llom arrebossat amb rodanxes de tomàquet</p> <p>Fruita del temps 438kcal HC:42g, Prot: 14g, Greix 19g</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Salmó al forn amb arròs blanc</p> <p>Fruita del temps 483kcal HC:47g, Prot: 20g, Greix 23g</p>	<p>Sopa de brou amb meravella</p> <p>Pollastre planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps 453kcal HC:39g, Prot: 22g, Greix 22g</p>	<p>Mongetes seques saltejades</p> <p>Seità arrebossat amb verduretes</p> <p>Iogurt ecològic 494kcal HC:47g, Prot: 22g, Greix 23 g</p>	<p>Del 8 al 12 d'octubre</p> <p>Del 12 al 16 de Novembre</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Llenties guisades amb pernil</p> <p>Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i magrana</p> <p>Fruita del temps 476kcal HC:51g, Prot: 31g, Greix 15g</p>	<p>Arròs amb verdures de temporada</p> <p>Truita de patates amb amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps 457kcal HC:61g, Prot:14 g, Greix 19g</p>	<p>Bròquil amb patates bullides</p> <p>Hamburguesa mixta amb rodanxes de tomàquet</p> <p>Iogurt ecològic 486kcal HC:38g, Prot: 24g, Greix 26g</p>	<p>Macarrons napolitana amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Lluç arrebossat amb saltejat de xampinyons</p> <p>Fruita del temps 473kcal HC:50g, Prot: 23g, Greix 18g</p>	<p>Crema de tardor amb carbassa i moniato</p> <p>Pollastre al forn amb patata bullida</p> <p>Fruita del temps 492kcal HC:43g, Prot:27 g, Greix 23g</p>	<p>Del 15 al 19 d'octubre</p> <p>Del 19 al 23 de Novembre</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Coliflor amb patata i beixamel</p> <p>Lluç al forn amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps 471kcal HC:47g, Prot: 24g, Greix 16 g</p>	<p>Tallarines a la bolonyesa</p> <p>Pollastre a la planxa amb carbassó forn</p> <p>Iogurt ecològic 456kcal HC:40g, Prot: 29g, Greix 20g</p>	<p>Humus de cigrons i patata</p> <p>Truita d'albergínia amb amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps 482kcal HC:58g, Prot: 15g, Greix 20g</p>	<p>Sopa de brou amb lletres</p> <p>Filet de bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba</p> <p>Fruita del temps 435kcal HC:46g, Prot: 18g, Greix 18g</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Seità arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps 491kcal HC:61g, Prot: 24g, Greix 16g</p>	<p>Del 22 al 26 d'octubre</p> <p>Del 26 al 30 de Novembre</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Llenties de l'àvia</p> <p>Truita de formatge amb enciam i poma</p> <p>Fruita del temps 473kcal HC:42g, Prot:25 g, Greix 20g</p>	<p>Espirals a la carbonara amb bacon</p> <p>Lluç arrebossat amb enciam, blat de moro i panses</p> <p>Iogurt ecològic 512kcal HC:60g, Prot: 21g, Greix 20g</p>	<p>Verdura bullida</p> <p>Arròs a la cassola amb pollastre i costella</p> <p>Fruita del temps 492kcal HC:54g, Prot: 24g, Greix 18g</p>		<p>Crema de pastanaga</p> <p>Salsitxes amb mongetes seques saltejades</p> <p>Fruita del temps 495kcal HC:33g, Prot: 24g, Greix 29 g</p>	<p>Del 29 d'octubre al 2 de Novembre</p>

