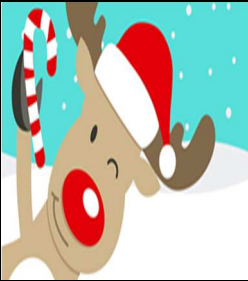


# PICANT DE MANS

## MENÚ DESEMBRE 2018 I GENER 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Macarrons napolitana amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Lluç arrebossat amb enciam, blat de moro i panses</p> <p>Iogurt ecològic</p> <p>738kcal HC: 75g, Prot: 36g, Greix 31g</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Salsitxes al forn amb bolets saltejats</p> <p>Fruita del temps</p> <p>658kcal HC: 49g, Prot: 36g, Greix 34g</p>	<p>Llenties de l'àvia</p> <p>Truita de formatge amb enciam i poma</p> <p>Fruita del temps</p> <p>715kcal HC: 65g, Prot: 38g, Greix 33g</p>	<p>Sopa de brou amb pistons</p> <p>Llom al forn amb ceba i pastanaga cuïta</p> <p>Fruita del temps</p> <p>667kcal HC: 65g, Prot: 30g, Greix 31g</p>	<p>Arròs amb verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb xips</p> <p>Fruita del temps</p> <p>794kcal HC: 87g, Prot: 35g, Greix 33g</p>	<p>Del 3 al 5 de Desembre</p> <p>Del 21 al 25 de gener</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Espirals amb salsa blanca (tofu fumat i beguda de civada)</p> <p>Maira enfarinada amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>780kcal HC: 94g, Prot: 33g, Greix 29g</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles a la jardinera</p> <p>Fruita del temps</p> <p>630kcal HC: 51g, Prot: 38g, Greix 30g</p>	<p>Sopa de brou d'estrelletes</p> <p>Pollastre a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p> <p>786kcal HC: 82g, Prot: 34g, Greix 35g</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p> <p>649kcal HC: 73g, Prot: 25g, Greix 28g</p>	<p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga i magrana</p> <p>Iogurt ecològic</p> <p>798kcal HC: 97g, Prot: 35g, Greix 29g</p>	<p>Del 10 al 14 de Desembre</p> <p>Del 28 de Gener al 1 de Febrer</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Tallarines a la carbonara amb bacon</p> <p>Filet de bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba</p> <p>Fruita del temps</p> <p>702kcal HC: 74g, Prot: 27g, Greix 32g</p>	<p>Patata i mongeta tendra</p> <p>Fricandó de vedella</p> <p>Fruita del temps</p> <p>687kcal HC: 73g, Prot: 38g, Greix 26g</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Arròs a la cassola amb salsitxa i costella</p> <p>Fruita del temps</p> <p>718kcal HC: 86g, Prot: 26g, Greix 29g</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Croquetes de pernil amb enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p>758kcal HC: 72g, Prot: 28g, Greix 39g</p>	<p>Escudella de Nadal amb galets</p> <p>Pollastre guisat amb prunes</p> <p>Neules i Torrons</p>	<p>Del 17 al 21 de Desembre</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
	<p>Llenties guisades amb pernil</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i poma</p> <p>Fruita del temps</p> <p>718kcal HC: 72g, Prot: 46g, Greix 26g</p>	<p>Bròquil amb patates</p> <p>Hamburguesa vedella amb tomàquet al forn</p> <p>Iogurt ecològic</p> <p>688kcal HC: 57g, Prot: 35g, Greix 34g</p>	<p>Espaguetis a la bolonyesa vegetal (seità i tempeh)</p> <p>Lluç arrebossat amb saltejat de xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p> <p>649kcal HC: 76g, Prot: 33g, Greix 23g</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Truita de patates amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>732kcal HC: 81g, Prot: 23g, Greix 34g</p>	<p>Del 8 al 11 de gener</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Coliflor amb patata</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb sofregit de tomàquet i verdures</p> <p>Fruita del temps</p> <p>744kcal HC: 70g, Prot: 38g, Greix 34g</p>	<p>Sopa de brou amb lletres</p> <p>Pollastre amb carbassó forn</p> <p>Iogurt ecològic</p> <p>625kcal HC: 50g, Prot: 39g, Greix 29g</p>	<p>Macarrons napolitana amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Maira enfarinada amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>704kcal HC: 71g, Prot: 34g, Greix 30g</p>	<p>Cigrons amb xoriç</p> <p>Truita d'espinacs amb amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>768kcal HC: 99g, Prot: 26g, Greix 29g</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Seità arrebossat amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>756kcal HC: 94g, Prot: 37g, Greix 25g</p>	<p>Del 14 al 18 de Gener</p>

[www.picantdemans.cat](http://www.picantdemans.cat)

Menjador Sinera: 667480973  
Sobirans: 667480192