



# PICANT DE MANS MENÚ JUNY 2018



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Seità arrebossat amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps 756kcal HC: 94g, Prot: 37g, Greix:25g</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Pollastre a la planxa amb carbassó forn</p> <p>Gelat 735kcal HC: 69g, Prot: 44g, Greix:31g</p>	<p>Empedrat de mongetes seques</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps 634kcal HC: 52g, Prot: 50g, Greix:24g</p>	<p>Amanida de pasta</p> <p>Filet de bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba</p> <p>Fruita del temps 699kcal HC: 58g, Prot: 43g, Greix 32g</p>	<p>Llenties de l'àvia</p> <p>Truita la francesa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps 650kcal HC: 79g, Prot: 30g, Greix 23g</p>	<p>Del 4 al 8 de Juny</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Lluç al forn amb enciam, blat de moro i panses</p> <p>Iogurt ecològic 708kcal HC: 53g, Prot: 36g, Greix 38g</p>	<p>Ensaladilla russa</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb rodanxes de tomàquet</p> <p>Fruita del temps 632kcal HC:36g, Prot: 47g, Greix 32g</p>	<p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Truita de formatge amb enciam i olives</p> <p>Fruita del temps 653kcal HC:48 g, Prot: 38g, Greix 35g</p>	<p>Crema freda de pastanaga</p> <p>Fricandó de vedella</p> <p>Fruita del temps 652kcal HC: 65g, Prot: 27g, Greix 31g</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Nuggets de pollastre amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps 642kcal HC: 63g, Prot: 37g, Greix 26g</p>	<p>Del 11 al 15 de Juny</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Espaguetis amb salsa blanca (tofu fumat i beguda de civada )</p> <p>Maira enfarinada amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps 700kcal HC: 82g, Prot:32g, Greix26g</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Mandonguilles guisades amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps 630kcal HC: 51g, Prot: 38g, Greix 30g</p>	<p>Amanida de patata</p> <p>Pollastre al forn amb verdures</p> <p>Fruita del temps 662kcal HC: 54g, Prot: 47g, Greix 28g</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de pernil dolç amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps 690kcal HC: 74g, Prot: 22g, Greix 34g</p>	<p>Llenties guisades</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat amb enciam i tomàquet</p> <p>Gelat 733kcal HC: 60g, Prot: 45g, Greix 34g</p>	<p>Del 18 al 22 de Juny</p>

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

Menjador Sinera: 667480973

Sobirans: 667480192



Els menús han estat revisats per Mònica Dicenta Boluda  
[mdicenta@spainutricio.com](mailto:mdicenta@spainutricio.com) [www.spainutricio.com](http://www.spainutricio.com)  
 Diplomada en Nutrició i Dietètica. Núm.Col·legi de Dietistes - Nutricionistes: CAT000612