



# FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU Novembre 2017



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:1595 hidrats(gr):104 lipids(gr):61 proteïnes:53 (gr) del2al5				Escudella casolana amb galets <b>ecològics</b> Bastonets de lluç amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Patates naturals amb suc i pesols Botifarra a la planxa amb patates xef logurt Natural
kcal:3.980 hidrats(gr):262 lipids(gr):154 proteïnes:134,2 (gr) del6al12	Crema de carbassó natural i formatget Truita de patates amb amanida verda i pastanaga natural Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Escalopes de cap de llongenc i blat de moro natural Fruita de temporada	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Filet de llenguado al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons <b>ecològics</b> Carn d'olla amb pastanaga bullida i oli d'oliva Fruita de temporada	Macarrons <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Salsitxes a la planxa amb patates xef logurt Natural
kcal:3.979 hidrats(gr):261,7 lipids(gr):150 proteïnes:132,1 (gr) del13al19	Llentilles <b>ecològiques</b> amb verdures Cueta de rap a la romana amb patates rosses Fruita de temporada	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita de formatge amb enciam i olives sense pinyol Fruita de temporada	Patates naturals amb suc i pesols Hamburgueses de vedella a la planxa amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Pizza 4 estacions artesana (de <b>proximitat i ecològica</b> ) Pollastre rostit amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes <b>ecològiques</b> Pilotetes de vedella amb suc i daus de patates logurt Natural
kcal:3.987 hidrats(gr):266 lipids(gr):152 proteïnes:131 (gr) del20al26	Arròs amb tomàquet natural sofregit Botifarra a la planxa amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Espaguetis <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Filet de caella al forn amb pesols i pastanaga Fruita de temporada	Mongetes seques naturals <b>ecològiques</b> Truita francesa mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets <b>ecològics</b> Pollastre rostit al forn amb llesquetes de patata Fruita de temporada	Crema de <b>carbassa natural</b> Llonzets de cap de llongenc a la jardinera logurt Natural
kcal:3189 hidrats(gr):212 lipids(gr):123 proteïnes:104 (gr) del 27 al 30	Llentilles <b>ecològiques</b> amb verdures Pollastre rostit amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Canelons casolans gratinats Truita d'espinaç amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Salsitxes a la planxa amb amanida verda i blat de moro Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons <b>ecològics</b> Hamburgueses de vedella a la planxa amb patates xef Fruita de temporada	

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA. Dietista/Nutricionista Sra. Sepsí Aiguadé N°col.legiada 5471

SEMPRE ENS RENTEM LES MANS ABANS DE MENJAR

Fruita de temporada: - Poma - Pera - Kiwi - Platan - Mandarina - Taronja// Postres làctics Danone

Aquest color indica producte de proximitat.



# FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat Novembre 2017.sense gluten



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>kcal:1595</b> <b>hidrats(gr):104</b> <b>lipids(gr):61</b> <b>proteïnes:53</b> (gr) <b>del2al5</b>				Escudella casolana amb galets <b>sense gluten</b> Filet de caella al forn amb verdures Fruita de temporada	Patates naturals amb suc i pesos Botifarra a la planxa amb patates xef logurt Natural
<b>kcal:3.980</b> <b>hidrats(gr)262</b> <b>lipids(gr):154</b> <b>proteïnes:134,2</b> (gr) <b>del6al12</b>	Crema de carbassó natural i formatget Truita de patates amb amanida verda i pastanaga natural Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Cap de llom al forn enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Filet de llenguado al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets <b>sense gluten</b> Carn d'olla amb pastanaga bullida i oli d'oliva Fruita de temporada	Macarrons <b>sense gluten</b> amb tomàquet i formatge ratllat Salsitxes a la planxa amb patates xef logurt Natural
<b>kcal:3.979</b> <b>hidrats(gr):261,7</b> <b>lipids(gr):150</b> <b>proteïnes:132,1</b> (gr) <b>del13al19</b>	Llenties <b>ecològiques</b> amb verdures Cueta de rap al forn amb patates rosses Fruita de temporada	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita de formatge amb enciam i olives sense pinyol Fruita de temporada	Patates naturals amb suc i pesos Hamburgueses de vedella a la planxa amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Pizza 4 estacions <b>sense gluten</b> Pollastre rostit amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes <b>sense gluten</b> Bistec de vedella a la planxa amb patates logurt Natural
<b>kcal:3.987</b> <b>hidrats(gr):266</b> <b>lipids(gr):152</b> <b>proteïnes:131</b> (gr) <b>del20al26</b>	Arròs amb tomàquet natural sofregit Botifarra a la planxa amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Espaguetis <b>sense gluten</b> amb tomàquet i formatge ratllat Filet de caella al forn amb pesols i pastanaga Fruita de temporada	Mongetes seques naturals <b>ecològiques</b> Truita francesa mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes <b>sense gluten</b> Pollastre rostit al forn amb llesquetes de patata Fruita de temporada	Crema de <b>carbassa natural</b> Llonzets de cap de llom a la jardinera logurt Natural
<b>kcal:3189</b> <b>hidrats(gr):212</b> <b>lipids(gr):123</b> <b>proteïnes:104</b> (gr) <b>del 27 al 30</b>	Llenties <b>ecològiques</b> amb verdures Pollastre rostit amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Espirals <b>sense gluten</b> amb tomàquet i formatge ratllat Truita d'espínacs amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Salsitxes a la planxa amb amanida verda i blat de moro Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets <b>sense gluten</b> Hamburgueses de vedella la planxa amb patates xef Fruita de temporada	

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA.Dietista/Nutricionista Sra.Sepsi Aiguadé N°col.legiada 5471

SEMPRE ENS RENTEM LES MANS ABANS DE MENJAR

Fruita de temporada: - Poma - Pera - Kiwi - Platan - Mandarina - Taronja// Postres làctics Danone

Aquest color indica producte de proximitat.



# FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU Novembre 2017 Llar d'infants



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>kcal:952</b> <b>hidrats(gr):66</b> <b>lipids(gr):34</b> <b>proteïnes:31</b> (gr) <b>del2al5</b>				Escudella casolana amb galets <b>ecològics</b> Bastonets de lluç amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Patates naturals amb suc i pesols Botifarra a la planxa amb patates xef logurt Natural
<b>kcal:2382</b> <b>hidrats(gr):165,3</b> <b>lipids(gr):87,1</b> <b>proteïnes:78,3</b> (gr) <b>del6al12</b>	Crema de carbassó natural i formatget Truita de patates amb amanida verda i pastanaga natural Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Escalopes de cap de llonganissa i blat de moro natural Fruita de temporada	Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b> Filet de llenguado al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons <b>ecològics</b> Carn d'olla amb pastanaga bullida i oli d'oliva Fruita de temporada	Macarrons <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Salsitxes a la planxa amb patates xef logurt Natural
<b>kcal:2377</b> <b>hidrats(gr):166</b> <b>lipids(gr):87,3</b> <b>proteïnes:79,1</b> (gr) <b>del13al19</b>	Llenties <b>ecològiques</b> amb verdures Cueta de rap a la romana amb patates rosses Fruita de temporada	Arròs a la Napolitana (amb tonyina) Truita de formatge amb enciam i olives sense pinyol Fruita de temporada	Patates naturals amb suc i pesols Hamburgueses de vedella a la planxa amb enciam i blat de moro natural Fruita de temporada	Puré de verdures naturals Pollastre rostit amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Sopa de brou casolà amb estrelletes <b>ecològiques</b> Pilotetes de vedella amb suc i daus de patates logurt Natural
<b>kcal:2378</b> <b>hidrats(gr):165</b> <b>lipids(gr):88</b> <b>proteïnes:80</b> (gr) <b>del20al26</b>	Arròs amb tomàquet natural sofregit Botifarra a la planxa amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Espaguetis <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat Filet de caella al forn amb pesols i pastanaga Fruita de temporada	Mongetes seques naturals <b>ecològiques</b> Truita francesa mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets <b>ecològics</b> Pollastre rostit al forn amb llesquetes de patata Fruita de temporada	Crema de <b>carbassa natural</b> Llonzets de cap de llonganissa a la jardinera logurt Natural
<b>kcal:1.901</b> <b>hidrats(gr):132</b> <b>lipids(gr):69</b> <b>proteïnes:62</b> (gr) <b>del 27 al 30</b>	Llenties <b>ecològiques</b> amb verdures Pollastre rostit amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Canelons casolans gratinats Truita d'espinaç amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva Salsitxes a la planxa amb amanida verda i blat de moro Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons <b>ecològics</b> Hamburgueses de vedella a la planxa amb patates xef Fruita de temporada	

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA. Dietista/Nutricionista Sra. Sepsí Aiguadé N°col.legiada 5471

SEMPRE ENS RENTEM LES MANS ABANS DE MENJAR

Fruita de temporada: - Poma - Pera - Kiwi - Platan - Mandarina - Taronja// Postres làctics Danone

Aquest color indica producte de proximitat.



# FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat MENU Novembre 2017.HALAL



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>kcal:1595 hidrats(gr):104 lipids(gr):61 proteïnes:53 (gr) del2al5</p>				<p>Escudella casolana amb galets <b>ecològics</b></p> <p>Bunyols de bacalla amb amb rodes</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Patates naturals amb suc i pesols</p> <p>Crestes de tonyina amb tomàquet amanit</p> <p>logurt Natural</p>
<p>kcal:3.980 hidrats(gr)262 lipids(gr):154 proteïnes:134,2 (gr) del6al12</p>	<p>Crema de carbassó natural i formatget</p> <p>Truita de patates amb amanida verda i pastanaga natural</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Col i patata natural saltejada</p> <p>Bastonets de lluç amb enciam i blat de moro natural</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons de <b>St.Guim (Casa Martí)</b></p> <p>Filet de llenguado al forn amb verdures del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Escudella casolana amb pistons <b>ecològics</b></p> <p>Pollastre amb pastanaga bullida i oli d'oliva</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Farcellets de verdura amb patates xef</p> <p>logurt Natural</p>
<p>kcal:3.979 hidrats(gr):261,7 lipids(gr):150 proteïnes:132,1 (gr) del13al19</p>	<p>Llenties <b>ecològiques</b> amb verdures</p> <p>Cueta de rap a la romana amb patates rosses</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs a la Napolitana (amb tonyina)</p> <p>Truita de formatge amb enciam i olives sense pinyol</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Patates naturals amb suc i pesols</p> <p>Bunyols de bacalla amb enciam i blat de moro natural</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Pizza 4 estacions artesana (de <b>proximitat i ecològica</b>)</p> <p>Pollastre rostit amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa de brou casolà amb estrelletes <b>ecològiques</b></p> <p>Crestes de tonyina amb patates</p> <p>logurt Natural</p>
<p>kcal:3.987 hidrats(gr):266 lipids(gr):152 proteïnes:131 (gr) del20al26</p>	<p>Arròs amb tomàquet natural sofregit</p> <p>Farcellets de verdura amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis <b>ecològics</b> amb tomàquet i formatge ratllat</p> <p>Filet de caella al forn amb pesols i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongetes seques naturals <b>ecològiques</b></p> <p>Truita francesa mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Escudella casolana amb galets <b>ecològics</b></p> <p>Pollastre rostit al forn amb llesquetes de patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de <b>carbassa natural</b></p> <p>Croquetes de peix amb amanida verda</p> <p>logurt Natural</p>
<p>kcal:3189 hidrats(gr):212 lipids(gr):123 proteïnes:104 (gr) del 27 al 30</p>	<p>Llenties <b>ecològiques</b> amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb tomàquet al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Canelons casolans gratinats</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida verda i blat de moro natural</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra i patata natural bullida i oli d'oliva</p> <p>Bastonets de lluç amb amanida verda i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Escudella casolana amb pistons <b>ecològics</b></p> <p>Crestes de tonyina amb patates xef</p> <p>Fruita de temporada</p>	

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA.Dietista/Nutricionista Sra.Sepsi Aiguadé N°col.legiada 5471

SEMPRE ENS RENTEM LES MANS ABANS DE MENJAR

Fruita de temporada: - Poma - Pera - Kiwi - Platan - Mandarina - Taronja// Postres làctics Danone

Aquest color indica producte de proximitat.

# ACTIVITATS MENJADOR - Novembre 2017



## Primària i Secundària

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 Pel·lícula	3 Ordinadors
6 Taller <i>Postal de tardor</i>	7 Jocs de taula/ Ordinadors	8 Jocs al pati	9 Pel·lícula	10 Ordinadors
13 Taller <i>Bolets Nespresso</i>	14 Jocs de taula/ Ordinadors	15 Jocs al pati	16 Pel·lícula	17 Ordinadors
20 Taller <i>Torneig JUST DANCE!</i>	21 Jocs de taula/ Ordinadors	22 Jocs al pati	23 Pel·lícula	24 Ordinadors
Taller <i>Karaoke</i>	28 Jocs de taula/ Ordinadors	29 Jocs al pati	30 Pel·lícula	

## Infantil

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Plastilina	Contes	Manualitats	Música	Pel·lícula