



FRESCAT



reg.sant.26-04727/cat FEBRER/018

Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:1595 hidrats(gr):106 lipids(gr):62 proteïnes:53 (gr) del1a14				Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Crestes de tonyina amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Hamburgueses de vedella a la planxa amb patates lionesa logurt natural
kcal:3989 hidrats(gr):265,9 lipids(gr):155,7 proteïnes:134,56 (gr) del5a11	Tallerines ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb julien d'enciam i pastanaga natural Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Llibret de pernil dolç i formatge amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets ecològics Pollastre rostit al forn a la taronja amb patates rodes Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques guisades Peixets(Iluç) a la romana amb amanida verda i olives Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Pilotetes de vedella amb xampinyons logurt natural
kcal:3994 hidrats(gr):266 lipids(gr):156 proteïnes:132 (gr) del12a18	Llenties ecològiques amb verduretes Hamburgueses de vedella amb tomàquet natural al forn Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Botifarra a la planxa amb rodes Fruita de temporada	Lasanya casolana gratinadaç Truita de carbassó amb amanida i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassa natural bullida Filet de llenguado al forn amb verduretes Fruita de temporada	Patates naturals guisades amb sipieta i pèsols Pollastre arrebossat amb mesclum de enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) logurt natural
kcal:3997 hidrats(gr):271 lipids(gr):158 proteïnes:143 (gr) del19a25	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Truita d'espínacs amb amanida i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Pollastre rostit al forn amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Bastonets de lluç amb amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Puré de carbassó natural amb formatget Salsitxes a la planxa amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb pasta petita ecològica Filets de cap de llom amb salsa d'ametlles logurt natural
kcal:2398 hidrats(gr):162 lipids(gr):93 proteïnes:85 (gr) del26a28	Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Botifarra a la planxa amb tomàquet i olives sense pinyol Crep de xocolata	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patates amb amanida verda i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques guisades Llibrets de pernil i formatge amb amanidai blat de moro Fruita de temporada		

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORI COBAC SA.Dietista i Nutricionista Sra.Sepsi Aiguadé

Fruita de temporada: Mandarines - Poma - Pera - Taronja - Platan - Kiwi

QUAN ACABO DE DINAR,DEIXO EL MEU LLOC NET I ENDREÇAT.



FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat FEBRER/018 Llar d'infants



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:960 hidrats(gr):66 lipids(gr):35 proteines:31 (gr) del1al4				Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Crestes de tonyina amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Hamburgueses de vedella a la planxa amb patates lionesa logurt natural
kcal:2401 hidrats(gr):167 lipids(gr):89 proteines:79,3 (gr) del5al11	Tallerines ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb julien d'enciam i pastanaga natural Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Llibret de pernil dolç i formatge amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets ecològics Pollastre rostit al forn a la taronja amb patates rodes Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques guisades Peixets(Illuç) a la romana amb amanida verda i olives Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Pilotetes de vedella amb xampinyons logurt natural
kcal:2395 hidrats(gr):166 lipids(gr):87,2 proteines:80 (gr) del12al18	Llenties ecològiques amb verduretes Hamburgueses de vedella amb tomàquet natural al forn Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Botifarra a la planxa amb rodes Fruita de temporada	Lasanya casolana gratinadaç Truita de carbassó amb amanida i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassa natural bullida Filet de llenguado al forn amb verduretes Fruita de temporada	Patates naturals guisades amb sipieta i pèsols Pollastre arrebossat amb mesclum de enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada
kcal:2394 hidrats(gr):165 lipids(gr):88 proteines:81 (gr) del19al25	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Truita d'espínacs amb amanida i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Pollastre rostit al forn amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Bastonets de lluç amb amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Puré de carbassó natural amb formatget Salsitxes a la planxa amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb pasta petita ecològica Filets de cap de llom amb salsa d'ametlles logurt natural
kcal:1436 hidrats(gr):99 lipids(gr):52 proteines:48 (gr) del26al28	Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Botifarra a la planxa amb tomàquet i olives sense pinyol Crep de xocolata	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patates amb amanida verda i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques guisades Llibrets de pernil i formatge amb amanidai blat de moro Fruita de temporada		

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA.Dietista i Nutricionista Sra.Sepsi Aiguadé

Fruita de temporada: Mandarines - Poma - Pera - Taronja - Platan - Kiwi

QUAN ACABO DE DINAR,DEIXO EL MEU LLOC NET I ENDREÇAT.



FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat FEBRER/018 sense gluten



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:1595 hidrats(gr):106 lipids(gr):62 proteïnes:53 (gr) del1a14				Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Caella al forn amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons sense gluten Hamburgueses de vedella a la planxa amb patates lionesa logurt natural
kcal:3989 hidrats(gr):265,9 lipids(gr):155,7 proteïnes:134,56 (gr) del5a11	Rosquetes de pasta sense gluten amb tomàquet Truita francesa amb julien d'enciam i pastanaga natural Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Pollastre a la planxa amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets sense gluten Pollastre rostit al forn a la taronja amb patates rodes Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques guisades Angel al forn amb amanida verda i olives Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Cap de llom a la planxa amb xampinyons logurt natural
kcal:3994 hidrats(gr):266 lipids(gr):156 proteïnes:132 (gr) del12a18	Llenties ecològiques amb verduretes Hamburgueses de vedella amb tomàquet natural al forn Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons sense gluten Botifarra a la planxa amb xips Fruita de temporada	Espaguetis sense gluten i tomàquet natural i formatge Truita de carbassó amb amanida i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassa natural bullida Filet de llenguado al forn amb verduretes Fruita de temporada	Patates naturals guisades amb sipieta i pèsols Pollastre rostit amb mesclum de enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) logurt natural
kcal:3997 hidrats(gr):271 lipids(gr):158 proteïnes:143 (gr) del19a25	Macarron sense gluten i tomàquet natural i formatge Truita d'espínacs amb amanida i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Pollastre rostit al forn amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Filet de llenguado amb amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Puré de carbassó natural amb formatge Salsitxes a la planxa amb mesclum d'enciams (escarola, enciam, l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb pasta petita sense gluten Filets de cap de llom amb salsa d'ametlles logurt natural
kcal:2398 hidrats(gr):162 lipids(gr):93 proteïnes:85 (gr) del26a28	Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Botifarra a la planxa amb tomàquet i olives sense pinyol Crep de xocolata	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patates amb amanida verda i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques guisades Petxuga de pollastre amb amanidai blat de moro Fruita de temporada		

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA.Dietista i Nutricionista Sra.Sepsi Aiguadé

Fruita de temporada: Mandarines - Poma - Pera - Taronja - Platan - Kiwi

QUAN ACABO DE DINAR,DEIXO EL MEU LLOC NET I ENDREÇAT.



FRESCAT

reg.sant.26-04727/cat FEBRER/018HALAL



Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
kcal:1595 hidrats(gr):106 lipids(gr):62 proteines:53 (gr) del1al4				Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Crestes de tonyina amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Lluç a la planxa amb patates lionesa logurt natural
kcal:3989 hidrats(gr):265,9 lipids(gr):155,7 proteines:134,56 (gr) del5al11	Tallerines ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb julien d'enciam i pastanaga natural Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Bunyols de bacalla amb amanida verda i blat de moro natural Fruita de temporada	Escudella casolana amb galets ecològics Pollastre rostit al forn a la taronja amb patates rodes Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques guisades Peixets(Illuç) a la romana amb amanida verda i olives Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet natural sofregit Farcellets de verdures amb xampinyons logurt natural
kcal:3994 hidrats(gr):266 lipids(gr):156 proteines:132 (gr) del12al18	Llenties ecològiques amb verdures Croquetes de bacallà amb tomàquet natural al forn Fruita de temporada	Escudella casolana amb pistons ecològics Crestes de tonyina amb rodes Fruita de temporada	Espirals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Truita de carbassó amb amanida i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassa natural bullida Filet de llenguado al forn amb verdures Fruita de temporada	Patates naturals guisades amb sipieta i pèsols Pollastre amb mesclum de enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) logurt natural
kcal:3997 hidrats(gr):271 lipids(gr):158 proteines:143 (gr) del19al25	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat Truita d'espínacs amb amanida i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Col i patata natural saltejada Pollastre rostit al forn amb tomàquet i olives sense pinyol Fruita de temporada	Cigrons de St.Guim (Casa Martí) Bastonets de lluç amb amanida verda i olives sense pinyol Fruita de temporada	Puré de carbassó natural amb formatge Farcelletes de verdures amb mesclum d'enciams (escarola,enciam,l'ollo rosso) Fruita de temporada	Escudella casolana amb pasta petita ecològica Caella al forn salsa d'ametlles logurt natural
kcal:2398 hidrats(gr):162 lipids(gr):93 proteines:85 (gr) del26al28	Mongeta verda i patata natural bullida i oli d'oliva Bunyols de bacallà amb tomàquet i olives sense pinyol Crep de xocolata	Arròs amb tomàquet natural sofregit Truita de patates amb amanida verda i pastanaga natural ratllada Fruita de temporada	Mongetes seques ecològiques guisades Croquetes de peix amb amanidai blat de moro Fruita de temporada		

MENUS SUPERVISATS PER LABORATORIS COBAC SA.Dietista i Nutricionista Sra.Sepsi Aiguadé

Fruita de temporada: Mandarines - Poma - Pera - Taronja - Platan - Kiwi

QUAN ACABO DE DINAR,DEIXO EL MEU LLOC NET I ENDREÇAT.

Activitats Menjador Febrer 2018

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 pel·lícula	2 Ordinadors
5	6	7	8	9
	Jocs de taula Ordinadors	Jocs al pati	pel·lícula	Ordinadors
Carnestoltes				
12	13	14	15	16
Taller Elborem el nostre menú (Taller nutrició)	Jocs de taula Ordinadors	Jocs al pati	pel·lícula	Ordinadors
19	20	21	22	23
Taller Atrapa-somnis	Jocs de taula Ordinadors	Jocs al pati	pel·lícula	Ordinadors
26	27	28		
Taller Just dance!	Jocs de taula Ordinadors	Jocs al pati		