



# FRESCAT



## reg.sant.26-04727/cat MENU MARÇ 2024

| Setmana  | DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|--|--|---|---|--|--|
| kcal: 800<br>hidrats(gr): 54<br>lipids(gr): 31<br>proteïnes(gr): 28<br><b>de l'1 al 3</b>              |  |   |   |  | Crema de carbassó<br><b>de proximitat</b><br>Truita de tonyina<br>amb mongetes saltejades<br>Fruita de temporada                           |
| kcal: 3.987<br>hidrats(gr): 261<br>lipids(gr): 150<br>proteïnes(gr): 133<br><b>del 4 al 10</b>         | Crema de pastanaga<br>Ou dur amb samfaina<br>Fruita de temporada   | Bledes i patata<br>Pollastre halal<br>a la cassola amb pèsols<br>Fruita de temporada                                      | Sopa d'arròs<br>Hamburguesa de cigrons<br>amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                      | Amanida d'enciam, tomàquet,<br>pastanaga, blat de moro,<br>cogombre, olives, formatge<br>Mongetes seques saltejades<br>amb espinacs<br>Fruita de temporada | Espaguetis integrals<br>amb salsa de tomàquet<br>Filet de lluç a la planxa<br>amb patates lioneses<br>Fruita de temporada                  |
| kcal: 3.989<br>hidrats(gr): 265,9<br>lipids(gr): 155,7<br>proteïnes(gr): 134,6<br><b>de l'11 al 17</b> | Amanida d'enciam, tomàquet,<br>pastanaga, blat de moro,<br>cogombre, olives, formatge<br>Arròs a la cassola amb<br>pollastre halal<br>Fruita de temporada        | Crema de carbassó<br>Hamburguesa de lleties<br>amb tomàquet i olives<br>Fruita de temporada                               | Coliflor i patata<br>Truita a la francesa<br>amb mongetes saltejades<br>Fruita de temporada                 | Espirals integrals<br>amb verdures<br>Cueta de rap al forn<br>amb amanida i olives<br>Fruita de temporada  | Cigrons de <b>St.Guim</b><br><b>(Casa Martí)</b> amb verduretes<br>Hamburguesa de verdures<br>amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada |
| kcal: 3.987<br>hidrats(gr): 260<br>lipids(gr): 149<br>proteïnes(gr): 132<br><b>del 18 al 24</b>        | Lleties <b>de proximitat</b><br>amb verduretes<br>Hamburguesa de coliflor<br>i formatge amb enciam<br>i blat de moro <b>de proximitat</b><br>Fruita de temporada | Brou casolà de verdures<br>amb pasta petita<br>Truita de patates amb<br>mongetes seques saltejades<br>Fruita de temporada | Crema de carbassa<br><b>de proximitat</b><br>Filet de lluç al forn amb<br>verduretes<br>Fruita de temporada | Broquil i patata<br>Pollastre halal rostit<br>amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada   | Arròs amb tomàquet<br><b>de proximitat</b><br>Croquetes de cigrons<br>amb enciam i olives<br>Fruita de temporada                           |
| kcal:<br>hidrats(gr):<br>lipids(gr):<br>proteïnes(gr):<br><b>del 25 al 31</b>                          | <h1>Setmana Santa</h1>   |   |   |  |  |

**MENUS SUPERVISATS MICROBIOLÒGICAMENT PER LABORATORIS COBAC SA.**

Menú adaptat per complir amb les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i revisat per la nutricionista Núria Gabriel Puiggròs.

Aquest color indica que la verdura es d'un hort de proximitat.