



# MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

## Basal

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
685 Kcal 30 Gr 11 Prot 76 HC <b>1</b> Crema de porro ecològic i carbassó <b>-10</b> Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) <b>-1-2T-3-9T-12T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC <b>2</b> Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre al forn Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC <b>3</b> Bledes amb patata vapor Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b> -Pa integral- Fruita del temps	658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC <b>4</b> Arròs ecològic saltat a l'estil cantonés (pèsols, pastanaga, ceba i soja) <b>-1-8</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b>	680 Kcal 28 Gr 26 Prot 73 HC <b>5</b> Pèsols amb patata a l'allet <b>-13</b> Pit de gall dindi amb arrebossat casolà <b>-1-3-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps
750 Kcal 29 Gr 22 Prot 95 HC <b>8</b> Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) <b>-2-3-7T-9-10T-11T-13T</b> Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) -Pa integral- Fruita del temps	828 Kcal 36 Gr 25 Prot 97 HC <b>9</b> Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) <b>-1-8T-11T</b> Varettes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) <b>-1-8T-11T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- logurt natural <b>-2</b>	527 Kcal 24 Gr 15 Prot 59 HC <b>10</b> Crema de porro ecològic i patata <b>-10</b> Mandonguilles de lluç a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) <b>-1-2T-3T-4-5T-6</b> -Pa integral- Fruita del temps	607 Kcal 19 Gr 23 Prot 79 HC <b>11</b> Macarrons integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) <b>-1-2</b> Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC <b>12</b> Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita francesa <b>-3</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps
725 Kcal 30 Gr 17 Prot 89 HC <b>15</b> Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b> Espaguetis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) <b>-1-8</b> Cogombre i tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps	712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC <b>16</b> Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) <b>3-4-11T-13T</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC <b>17</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives) Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b> Edamame al vapor <b>-8</b> -Pa integral- Fruita del temps	737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC <b>18</b> Fesols eco amb patata al vapor Aletes de pollastre a la barbacoa <b>-1</b> Amanida variada <b>-10T</b> -Pa integral- Fruita del temps	743 Kcal 32 Gr 29 Prot 80 HC <b>19</b> Amanida d'espínacs integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) <b>-1-2-8T-11T</b> Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada <b>-2</b> -Pa integral- Gelats <b>-2-3T-7T-9T</b>

