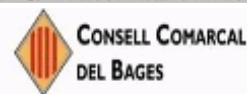




MENÚ CC BAGES Març



DIETA:

Basal

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	567 Kcal 24 Gr 27 Prot 62 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 -Pa integral- Fruita del temps	671 Kcal 31 Gr 27 Prot 65 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	682 Kcal 32 Gr 24 Prot 75 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	830 Kcal 30 Gr 29 Prot 113 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps
520 Kcal 22 Gr 13 Prot 66 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	748 Kcal 35 Gr 36 Prot 74 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor -Pa integral- Fruita del temps	918 Kcal 47 Gr 17 Prot 105 HC 12 Macarrons integrals eco amb salsa pesto 1-2-3-7T-9-10T Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	590 Kcal 30 Gr 26 Prot 55 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) -Pa integral- Fruita del temps
659 Kcal 24 Gr 20 Prot 90 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Truita francesa -3 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	598 Kcal 28 Gr 21 Prot 64 HC 17 Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	689 Kcal 34 Gr 14 Prot 83 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal -Pa integral- Fruita del temps	714 Kcal 27 Gr 32 Prot 87 HC 19 Llenties eco (s/gluten) amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	701 Kcal 30 Gr 23 Prot 83 HC 20 Espaguetis integrals eco amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada -2-13 -Pa integral- Fruita del temps
631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T -Pa integral- Fruita del temps	562 Kcal 23 Gr 19 Prot 71 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	696 Kcal 28 Gr 23 Prot 85 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	782 Kcal 32 Gr 29 Prot 92 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Pollastre al forn Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	794 Kcal 36 Gr 29 Prot 88 HC 27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espinacs i ou dur) -3 Bunyols de bacallà al forn -1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T-13T Amanida variada -Pa integral- Mona de xocolata 1-2-3-7T-8-9T-11T-13T