



MENÚ CC BAGES Juny



DIETA:

Basal

DILLUNS

685 Kcal 30 Gr 11 Prot 76 HC

1

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) **-1-2T-3-9T-12T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

DIMARTS

728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC

2

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
-Pa integral-
Fruita del temps

DIMECRES

666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC

3

Bledes amb patata vapor
Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**

-Pa integral-
Fruita del temps

DIJOUS

658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC

4

Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) **-1-8**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
logurt natural **-2**

DIVENDRES

680 Kcal 28 Gr 26 Prot 73 HC

5

Pèsols amb patata a l'allet **-13**
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

750 Kcal 29 Gr 22 Prot 95 HC

8

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) **-2-3-7T-9-10T-11T-13T**
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

9

Amanida de cous cous i cigrons (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**
Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) **-1-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
logurt natural **-2**

527 Kcal 24 Gr 15 Prot 59 HC

10

Crema de porro ecològic i patata **-10**
Mandonguilles de lluç a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) **-1-2T-3T-4-5T-6**

-Pa integral-
Fruita del temps

607 Kcal 19 Gr 23 Prot 79 HC

11

Macarrons integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) **-1-2**

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

642 Kcal 29 Gr 26 Prot 59 HC

12

Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)

Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

725 Kcal 30 Gr 17 Prot 89 HC

15

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**
Espaguetis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) **-1-8**
Cogombre i tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC

17

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Edamame al vapor **-8**
-Pa integral-
Fruita del temps

737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC

18

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

743 Kcal 32 Gr 29 Prot 80 HC

19

Amanida d'espínacs integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**
Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada **-2**

-Pa integral-
Gelat **-2-3T-7T-9T**



FINAL DE CURS

