



BASAL MARÇ | CULTURAL



Carrer Francesc Puget nº 1
35 08560 Manlleu
RGS26.10301/B
RISPA26.06273/CAT

Menú elaborat per Carme Ramirez, Tècnica Superior en Dietètica

DILLUNS

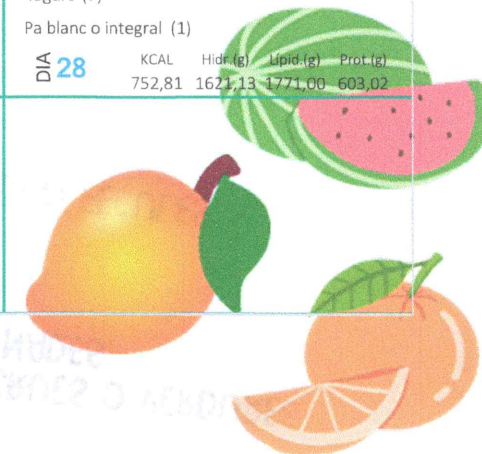
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>DIA 3</p> <p>Crema de carbasso (3, 6, 7) Mandonguilles pollastre jardineria (1, 3, 6) Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 10 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 656,96 1520,75 991,68 622,70</p>	<p>Mongeta blanca amb verdures vapor (12, 19) Barretes de lluç arrebossades (1, 4) Enciam i tomaquet Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 4 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 792,25 1931,85 1454,74 581,26</p> <p>Llenties amb verdures i quinoa Truita francesa (3) Enciam i tomaquet Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 11 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 744,70 1596,46 1733,78 591,84</p>	<p>Patates estofades terra i mar (14) Truita francesa (3) Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 5 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 594,27 1207,18 1722,00 392,43</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de tomaquet (1, 6, 7, T3, T6, T10) Filet de lluç a la romana (1, 4, 14) Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 12 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 798,16 1834,49 1880,84 452,41</p>	<p>Crema de carbassa i pastanaga (6) Mandonguilles de peix amb jardineria de verdures (1, 2, 4, 6, 12, 14) Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 6 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 632,67 1616,56 1092,14 427,53</p> <p>Mongeta verda i patata (19) Pollastre a la cassola amb ceba i tomaquet escalivat (6) Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 13 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 929,91 1593,50 2343,14 1082,15</p>	<p>Llaçets amb tonyina (1, 2, 4, 6, 14, T3) Hamburguesa de pollastre i gall d'indi a la planxa (12, T7) Enciam i olives verdes (4) Iogurt (7) Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 7 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 777,21 1427,57 1902,42 837,75</p> <p>Arros amb salsa de tomaquet (6) Lluç planxa (1, 4) Enciam i olives verdes (4) Iogurt (7) Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 14 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 730,89 1762,04 1314,87 577,23</p>
<p>Cigrons guisats amb verdures d'hort (6, 12) Truita de formatge (3, 7) Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 17 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 671,02 1143,05 2308,84 410,96</p>	<p>Coliflor i patata al vapor Pernilets de pollastre al forn Tomaquet amanit Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 18 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 710,07 814,96 2246,86 1024,30</p>	<p>Arros amb salsa de tomaquet (6) Lluç al forn (1, 2, 4, 6, 14) Enciam i cogombre Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 19 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 653,99 1739,05 788,34 526,84</p>	<p>Crema de porro (7) Salsitxa de pollastre i gall d'indi planxa (12, T7) Seques saltejades amb all i julivert (12, 19) Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 20 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 738,85 1529,36 1648,87 663,24</p>	<p>Espirals vegetals amb bolonyesa de verdures (1, T3) Calamars romana (1, 7, 14) Enciam i olives verdes (4) Iogurt (7) Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 21 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 967,62 2423,13 2109,14 454,27</p>
<p>Rossejat valencia (1, 6, 12, T3) Bunyols de bacalla (1, 4) Enciam i olives verdes (4) Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 24 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 939,21 2274,25 2367,81 417,20</p>	<p>Mongeta blanca i patata (12) Truita francesa (3) Enciam i tomaquet Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 25 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 571,45 1380,33 1118,18 405,82</p>	<p>Espirals amb sofregit de ceba i tomaquet amb formatge (1, 6, 7, T3) Rap al forn amb salsa verda (2, 4, 6, 14) Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 26 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 812,62 1806,14 1131,05 943,75</p>	<p>Crema de carbasso (3, 6, 7) Estofat de gall d'indi (3, 6, 7) Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 27 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 659,40 1347,18 1308,03 660,35</p>	<p>Arros integral saltejat amb xampinyons (6, 7) Salsitxa de pollastre i gall d'indi planxa (12, T7) Enciam i pastanaga Iogurt (7) Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 28 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 752,81 1621,13 1771,00 603,02</p>
<p>Llenties camperola (6) Ou dur (3) Enciam i olives verdes (4) Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 31 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 465,89 1164,08 584,28 405,90</p>				



Allergens: 1-Gluten, 2-Crustacis, 3-Ous, 4-Peix, 5-Cacauets, 6-Soja, 7-Llet, 8-Fruits secs, 9-Api, 10-Mostassa, 11-Sèsam, 12- Sulfits, 13-Tramussos, 14-Mol·luscs, T-Traces