

**MAIG 2017    MENÚ REGIM**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>3</b> MONGETA VERDA AMB PATATES ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB CUSCÚS FRUITA Kcal: 499 HC(G): 66,2 LIP(G): 16,1 P(G): 23,3	<b>4</b> AMANIDA DE PASTA BACALLÀ AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA Kcal: 462 HC(G): 43,1 LIP(G): 24,6 P(G): 18,7	<b>5</b> CREMA DE CARBASSA CALAMAR A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO LÀCTIC DESNATAT Kcal: 511 HC(G): 51,9 LIP(G): 25,1 P(G): 18,5
		Amanida variada/Pollastre marinat/Fruita	Amanida de tomàquet i tonyina/Truita de pernil cuit/Fruita	Espinacs saltejats amb panses/ Gall d'indi amb all i xampinyons/Fruita
<b>8</b> AMANIDA D'ARRÒS REMENAT DE XAMPINYONS AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA Kcal: 577 HC(G): 63,1 LIP(G): 29,6 P(G): 16,4	<b>9</b> COL AMB PATATA MANDONGUILLES DE CARN MIXTA AMB SUQUET FRUITA Kcal: 455 HC(G): 130 LIP(G): 65,4 P(G): 32,8	<b>10</b> AMANIDA VERDA SEITÓ AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA Kcal: 554 HC(G): 54,4 LIP(G): 28,2 P(G): 22,6	<b>11</b> ENSALDILLA RUSSA ( <i>sense mahonesa</i> ) PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB UNA MUNTANYETA D'ARRÒS FRUITA Kcal: 687 HC(G): 80 LIP(G): 31 P(G): 24,5	<b>12</b> AMANIDA DE CIGRONS CUETES RAP AMB SALSA VERDA I ENCIAM AMB PASTANAGA RATLLADA LÀCTIC DESNATAT Kcal: 541 HC(G): 50,7 LIP(G): 25 P(G): 28,9
Amanida de cuscús/Bacallà al forn amb rúcula/Fruita	Carbassó a tires saltejat amb gambetes/Truita francesa/Fruita	Crema de carbassa i pastanaga/Truita de ceba/Fruita	Tomàquet farcit d'arròs/Sardines al forn amb ceba i patata/fruita	Pizza cassolana amb base de coliflor/Macedonia
<b>15</b> MACARRONS INTEGRALS AMB CREMA DE PORROS I XAMPINYONS TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA Kcal: 628 HC(G): 55 LIP(G): 39 P(G): 17	<b>16</b> MONGETES BLANQUES ESTOFADES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA Kcal: 513 HC(G): 59,1 LIP(G): 22,1 P(G): 22,9	<b>17</b> MINESTRA DE VERDURA AMB PERNIL SALAT ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA FRUITA Kcal: 495 HC(G): 57,9 LIP(G): 19,3 P(G): 24,3	<b>18</b> ARRÒS A LA CASSOLA MAIRA AL FORN, ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA Kcal: 522 HC(G): 57,6 LIP(G): 26,8 P(G): 15,1	<b>19</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIT DE POLLASTRE A LA TARONJA AMB CUSCÚS LÀCTIC DESNATAT Kcal: 634 HC(G): 64,8 LIP(G): 26,7 P(G): 34,5
Timbal d'albergínia i ou/Llom de porc a la planxa amb enciam y tomàquet/ Fruita	Amanida catalana/Hamburguesa de pollastre amb patata al caliu/ Fruita	Arròs integral a la cubana (ou a la planxa i plàtan)/ Làctic	Carxofes al forn/Filet de vedella a la planxa amb cuscús de guarnició/fruita	Sopa de arròs/ Remenat de xampinyons/ Compota de poma
<b>22</b> MACARRONS AMB OLI, ORENGA I FORMATGE FILET DE BACALLÀ AMB AMANIDA FRUITA Kcal: 621 HC(G): 71,9 LIP(G): 30,1 P(G): 16	<b>23</b> MONGETES BLANQUES AMB TOMÀQUET TRUITA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA Kcal: 550 HC(G): 48,9 LIP(G): 32,3 P(G): 19	<b>24</b> BRÒQUIL AMB PATATA LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB MUNTANYETA D'ARRÒS ESPECIAL FRUITA Kcal: 496 HC(G): 49,2 LIP(G): 25,5 P(G): 21	<b>25</b> ARRÒS CALDÓS BROQUETES DE GALL D'INDI AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA Kcal: 543 HC(G): 60,2 LIP(G): 22 P(G): 28,1	<b>26</b> CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES ESTOFAT DE SIPIA AMB PATATA LÀCTIC DESNATAT Kcal: 430 HC(G): 35,1 LIP(G): 21,9 P(G): 17,2
Rissoto de coliflor/Hamburguesa de pollastre/Fruita	Arròs basmati/Verat al forn amb amanida/Fruita	Wook de verdures amb fideus Udon/Fruita	Bròquil amb patata/Ous farcits amb alvocat/Fruita	"Fajitas" de pollastre i verdures/Fruita
<b>29</b> LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE PISTO AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA Kcal: 473 HC(G): 35,4 LIP(G): 31,5 P(G): 13,3	<b>30</b> AMANIDA DE PASTA PLATJA AL FORN AMB CEBA I PATATA FRUITA Kcal: 508 HC(G): 52,6 LIP(G): 24,9 P(G): 21,2	<b>31</b> VICHYSOISE AMB ROSTES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CONFITADA FRUITA Kcal: 661 HC(G): 65,8 LIP(G): 32,8 P(G): 19,9		
Gaspatxo amb rostes /Pollastre marinat/Fruita	Crema de pèsols/Varetes de peix amb enciam i tomàquet/Fruita	Espinacs amb panses /Verat a la planxa amb arròs/Fruita		

[Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària (espaguetis, fideus, macarrons...), els llegums (cigrons, lleties...) i l'arròs són d'agricultura ecològica. Les postres làctiques són productes de granja elaborats per la cooperativa catalana d'iniciativa social sense ànim de lucre LA FAGEDA. El peix serà fresc 1 cop a la setmana. La verdura serà de temporada.