

**MENÚ:**

BASAL

FEDAC MANRESA

NOVEMBRE 2023

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****FESTIU****01****02****03**

Pèsols amb patates

Bacallà amb samfaina

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g -
HC:81,3g AGS:4,2g - Sucres:22,5g -
Sal:1,9g

Sopa d'au amb fideus

Vedella en salsa

Patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca
725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g -
HC:79,2g AGS:8,4g - Sucres:23,5g -
Sal:4,2g

06 Arròs amb tomàquet

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
621,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:20,6g -
HC:87,5g AGS:6,6g - Sucres:15,4g -
Sal:2,2g

07 Llenties ECO estofades

Lluç al forn

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca
599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g -
HC:73,4g AGS:4,1g - Sucres:17,6g -
Sal:2,6g

08 Mongetes verdes amb patata

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g -
HC:84,5g AGS:3,9g - Sucres:16,8g -
Sal:1,3g

09 Macarrons amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Postres casolanes
714,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:23,7g -
HC:103,0g AGS:10,8g - Sucres:27,6g -
Sal:2,8g

10 Coliflor amb patata

Daus de pollastre adobats

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca
660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g -
HC:62,3g AGS:15,1g - Sucres:17,0g -
Sal:2,7g

13 Espirals napolitana

Maires a l'andalusa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca
578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g -
HC:95,4g AGS:1,6g - Sucres:22,2g -
Sal:1,3g

14 Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)

Hamburguesa mixta a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
699,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,7g -
HC:66,6g AGS:2,2g - Sucres:17,4g -
Sal:1,6g

15 Bròquil amb patata

Contraeix de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural
606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g -
HC:62,9g AGS:3,3g - Sucres:18,4g -
Sal:1,4g

16 Sopa de pistons

Cinta de llom a la planxa

Pisto de verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca
824,0Kcal - Prot:35,1g - Lip:42,3g -
HC:72,9g AGS:0,6g - Sucres:17,1g -
Sal:1,6g

17 Cigrons amb patates

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
597,0Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,2g -
HC:81,6g AGS:2,7g - Sucres:20,7g -
Sal:2,7g

20 Mongetes verdes saltejades amb patates a la gallega

Salsitxes d'au a la planxa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca
568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g -
HC:61,7g AGS:2,5g - Sucres:20,4g -
Sal:2,9g

21 Arròs amb salsa de tomàquet

Lluç a l'andalusa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g -
HC:84,5g AGS:2,3g - Sucres:15,0g -
Sal:1,4g

22 Crema de xampinyons

Fideus rossos

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca
633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g -
HC:74,7g AGS:3,0g - Sucres:17,0g -
Sal:1,2g

23 Llenties ECO amb verdures

Contraeix de pollastre a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural
644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g -
HC:72,1g AGS:10,0g - Sucres:22,1g -
Sal:2,3g

24 Macarrons a la carbonara

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g -
HC:93g AGS:2,3g - Sucres:20,3g -
Sal:1,7g

27 Cigrons amb verdures

Llom arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g -
HC:78,2g AGS:5,8g - Sucres:17,7g -
Sal:1,6g

28 Arròs cinc delícies

Filet de gall dindi en salsa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
594,2Kcal - Prot:22,0g - Lip:24,8g -
HC:68,4g AGS:5,4g - Sucres:15,7g -
Sal:2,2g

29 Espirals amb tomàquet

Caldereta de rap i calamars

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca
540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g -
HC:88,9g AGS:0,6g - Sucres:17,1g -
Sal:1,6g

30 Trinxat de col amb patates

Pollastre rostit a les fines herbes

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g -
HC:35,6g AGS:5,1g - Sucres:20,8g -
Sal:1,4g





CreEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com