



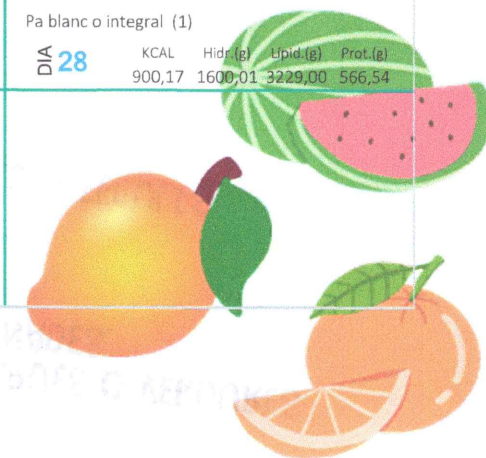
BASAL MARÇ



Carrer Francesc Puget nº
35 08560 Manlleu
RGS26.10301/B
RISPAC26.06273/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</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>656,96</td><td>1520,75</td><td>991,68</td><td>622,70</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	656,96	1520,75	991,68	622,70	<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</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>792,25</td><td>1931,85</td><td>1454,74</td><td>581,26</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	792,25	1931,85	1454,74	581,26	<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</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>594,27</td><td>1207,18</td><td>1722,00</td><td>392,43</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	594,27	1207,18	1722,00	392,43	<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</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>632,67</td><td>1616,56</td><td>1092,14</td><td>427,53</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	632,67	1616,56	1092,14	427,53	<p>Liaçets amb tonyina (1, 2, 4, 6, 14, T3) Hamburguesa mixta a la planxa (12) Enciam i olives verdes (4) logurt (7) Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 7</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>913,40</td><td>1444,85</td><td>3101,14</td><td>828,15</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	913,40	1444,85	3101,14	828,15
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
656,96	1520,75	991,68	622,70																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
792,25	1931,85	1454,74	581,26																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
594,27	1207,18	1722,00	392,43																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
632,67	1616,56	1092,14	427,53																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
913,40	1444,85	3101,14	828,15																																									
<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</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>656,96</td><td>1520,75</td><td>991,68</td><td>622,70</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	656,96	1520,75	991,68	622,70	<p>Lenties amb verdures i quinoa Truita francesa (3) Enciam i tomaquet Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 11</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>744,70</td><td>1596,46</td><td>1733,78</td><td>591,84</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	744,70	1596,46	1733,78	591,84	<p>Macarrons integrals amb salsa bolonyesa i formatge (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</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>893,24</td><td>1837,37</td><td>2589,67</td><td>514,81</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	893,24	1837,37	2589,67	514,81	<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</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>929,91</td><td>1593,50</td><td>2343,14</td><td>1082,15</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	929,91	1593,50	2343,14	1082,15	<p>Arros amb salsa de tomaquet (6) Magra de porc planxa Enciam i olives verdes (4) logurt (7) Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 14</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>750,42</td><td>1669,64</td><td>1769,61</td><td>540,59</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	750,42	1669,64	1769,61	540,59
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
656,96	1520,75	991,68	622,70																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
744,70	1596,46	1733,78	591,84																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
893,24	1837,37	2589,67	514,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
929,91	1593,50	2343,14	1082,15																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
750,42	1669,64	1769,61	540,59																																									
<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</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>671,02</td><td>1143,05</td><td>2308,84</td><td>410,96</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	671,02	1143,05	2308,84	410,96	<p>Coliflor i patata al vapor Pernilet de pollastre al forn Tomaquet amanit Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 18</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>710,07</td><td>814,96</td><td>2246,86</td><td>1024,30</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	710,07	814,96	2246,86	1024,30	<p>Arros cassola (3, 6, 7) Lluç al forn (1, 2, 4, 6, 14) Enciam i cogombre Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 19</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>710,65</td><td>1735,17</td><td>1079,96</td><td>626,01</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	710,65	1735,17	1079,96	626,01	<p>Crema de porro (7) Botifarra planxa (12) Seques saltejades amb all i julivert (12, 19) Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 20</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>886,21</td><td>1508,24</td><td>3106,87</td><td>626,76</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	886,21	1508,24	3106,87	626,76	<p>Espirals vegetals amb bolonyesa de verdures (1, T3) Calamars romana (1, 7, 14) Enciam i olives verdes (4) logurt (7) Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 21</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>967,62</td><td>2423,13</td><td>2109,14</td><td>454,27</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	967,62	2423,13	2109,14	454,27
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
671,02	1143,05	2308,84	410,96																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
710,07	814,96	2246,86	1024,30																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
710,65	1735,17	1079,96	626,01																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
886,21	1508,24	3106,87	626,76																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
967,62	2423,13	2109,14	454,27																																									
<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</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>939,21</td><td>2274,25</td><td>2367,81</td><td>417,20</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	939,21	2274,25	2367,81	417,20	<p>Mongeta blanca i patata (12) Truita francesa (3) Enciam i tomaquet Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 25</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>571,45</td><td>1380,33</td><td>1118,18</td><td>405,82</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	571,45	1380,33	1118,18	405,82	<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</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>812,62</td><td>1806,14</td><td>1131,05</td><td>943,75</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	812,62	1806,14	1131,05	943,75	<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</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>659,40</td><td>1347,18</td><td>1308,03</td><td>660,35</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	659,40	1347,18	1308,03	660,35	<p>Arros integral saltejat amb xampinyons (6, 7) Salsitxa de porc planxa (12) Enciam i pastanaga logurt (7) Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 28</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>900,17</td><td>1600,01</td><td>3229,00</td><td>566,54</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	900,17	1600,01	3229,00	566,54
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
939,21	2274,25	2367,81	417,20																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
571,45	1380,33	1118,18	405,82																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
812,62	1806,14	1131,05	943,75																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
659,40	1347,18	1308,03	660,35																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
900,17	1600,01	3229,00	566,54																																									
<p>Lenties camperola (6) Ou dur (3) Enciam i olives verdes (4) Fruita del temps Pa blanc o integral (1)</p> <p>DIA 31</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr> <tr><td>465,89</td><td>1164,08</td><td>584,28</td><td>405,90</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	465,89	1164,08	584,28	405,90																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
465,89	1164,08	584,28	405,90																																									



Allèrgens: 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