



MENÚ CC BAGES



DIETA:

**BASAL OCTUBRE**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



575 Kcal 27 Gr 28 Prot 55 HC **1**

Sopa de pollastre i verdures ecològiques amb arròs (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) **-10**  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
-Pa integral-  
Iogurt natural **2**

740 Kcal 23 Gr 23 Prot 112 HC **2**

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)  
  
Rotllets de primavera al forn **1-8T-11T**  
Amanida variada  
-Pa integral-  
Fruita del temps

679 Kcal 29 Gr 24 Prot 78 HC **3**

Amanida d'espivals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**  
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**  
Xampinyons a l'allet  
-Pa integral-  
Fruita del temps

713 Kcal 30 Gr 25 Prot 88 HC **6**

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Trita de formatge **-2-3**  
  
Amanida variada  
-Pa integral-  
Fruita del temps

589 Kcal 29 Gr 26 Prot 53 HC **7**

Coliflor amb patata a l'allet  
  
Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
  
-Pa integral-  
Fruita del temps

726 Kcal 39 Gr 17 Prot 77 HC **8**

Crema de carabassa ecològica i cigrons **-10**  
  
Lasanya casolana de verdures amb beixamel vegetal **1-2-3-8T-9-11T**  
Amanida variada  
-Pa integral-  
Fruita del temps

656 Kcal 27 Gr 24 Prot 81 HC **9**

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**  
  
Amanida variada  
-Pa integral-  
Iogurt natural **2**

**10**

**FESTIU**

697 Kcal 28 Gr 15 Prot 95 HC **13**

Crema de porro ecològic i patata **-10**  
  
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-1-3T-8T-10T-11T**  
Amanida variada  
-Pa integral-  
Fruita del temps

687 Kcal 25 Gr 19 Prot 97 HC **14**

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)  
Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) **-1-8T-11T**  
  
Cogombre amanit  
-Pa integral-  
Fruita del temps

630 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC **15**

Arròs caldós amb bolets **-10T**  
  
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**  
  
Amanida variada  
-Pa integral-  
Iogurt natural **2**

628 Kcal 29 Gr 26 Prot 61 HC **16**

Mongetes blanques estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Trita francesa **-3**  
  
Amanida variada  
-Pa integral-  
Fruita del temps

634 Kcal 28 Gr 28 Prot 65 HC **17**

Bledes amb patata **-13**  
  
Pollastre al forn  
  
Pèsols a l'allet **-13**  
-Pa integral-  
Fruita del temps

693 Kcal 29 Gr 23 Prot 85 HC **20**

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) **-2-3-7T-9-10T-11T-13T**  
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)  
  
Patata dau  
-Pa integral-  
Fruita del temps

618 Kcal 32 Gr 22 Prot 60 HC **21**

Bròquil amb patata al vapor **-10T-13**  
  
Botifarra de porc al forn **-13**  
  
Mongetes seques a l'allet  
-Pa integral-  
Fruita del temps

668 Kcal 31 Gr 12 Prot 77 HC **22**

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

768 Kcal 33 Gr 22 Prot 95 HC **23**

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
  
Pollastre al forn  
  
Poma i ceba  
-Pa integral-  
Fruita del temps

652 Kcal 27 Gr 28 Prot 74 HC **24**

Espivals amb salsa d'espinaçs (espinaçs, ceba i llet) **-1-2**  
  
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**  
  
Amanida variada  
-Pa integral-  
Iogurt natural **2**

709 Kcal 26 Gr 16 Prot 101 HC **27**

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Hamburguesa de coliflor **-1-2-3-12**  
  
Edamame al vapor **-8**  
-Pa integral-  
Fruita del temps

701 Kcal 28 Gr 28 Prot 83 HC **28**

Espaguets a la carbonara (bacó i beguda vegetal) **-1-8**  
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
  
-Pa integral-  
Fruita del temps

777 Kcal 25 Gr 23 Prot 114 HC **29**

Llenties estofades amb arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Trita de carabassó **-3**  
  
Amanida variada  
-Pa integral-  
Fruita del temps

611 Kcal 29 Gr 29 Prot 61 HC **30**

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**  
  
Cogombre i tomàquet amanit  
-Pa integral-  
Iogurt natural **2**

553 Kcal 31 Gr 20 Prot 41 HC **31**

Crema de carabassa ecològica, pastanaga i moniato **-10**  
Pollastre arrebossat  
  
Patates fregides **-13**  
-Pa integral-  
Castanyes i panellets