

**GENER
2023**

BASAL

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs pilaf amb salsa de tomàquet Lluç "orly" amb enciam i pastanaga Fruita almívar <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de carbassó amb crostons Botifarra de Vic a la planxa amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons guisats amb bledes i ceba Trita de patata amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Sopa Minestrone Pollastre al forn amb patata al caliu Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Macarrons amb bolonyesa vegetal Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Peix blau Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga i patata Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Trita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Crema de carbassa Pizza casolana de pernil i formatge Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>	Paella amb sípia i gambetes Freginada de peix amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blanc Iogurt	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Llenties estofades amb pastanaga Trita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fideus a la cassola amb daus de cap de llom Lluç a la planxa amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt líquid <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Coliflor amb patates Rodó de gall dindi forn a/ salsa de mel i mostassa amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Crema Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Trita Fruita
	30/01	31/01	<div data-bbox="1153 1093 1411 1316" data-label="Text"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p> </div> <div data-bbox="1444 1077 2116 1348" data-label="Text"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div>		
Dinar	Sopa de peix amb arròs Hamburguesa mixta amb patates fregides Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Tallarins a la carbonara (amb nata i bacó) Rap a la marinera amd pèsols i daus de pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt			

**GENER
2023**

NO CARN

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs pilaf amb salsa de tomàquet Lluç "orly" amb enciam i pastanaga Fruita almívar <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de carbassó amb crostons Salsitxes vegetals amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons guisats amb bledes i ceba Truita de patata amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Sopa vegetal Minestrone Peix al forn amb patata al caliu Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Macarrons amb bolonyesa vegetal Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Verdura Llegum Fruita	Pasta Ou Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga i patata Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de verdures Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Crema de carbassa Pizza casolana de verdures i formatge Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>	Paella amb sípia i gambetes Freginada de peix amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Pasta Llegum Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blanc Fruita	Crema Ou Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fideus a la cassola amb verdures Lluç a la planxa amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals amb enciam, pastanaga i olives Iogurt líquid <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Coliflor amb patates Peix al forn amb amanida Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Ou Iogurt	Crema Llegum Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Truita Fruita
	30/01	31/01	<div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p> </div> <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px;"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div>		
Dinar	Sopa de peix amb arròs Hamburguesa vegetal amb patates fregides Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Tallarins napolitana Rap a la marinera amd pèsols i daus de pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt			

**GENER
2023**

**NO FRUITS
SECS**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs pilaf amb salsa de tomàquet Lluç "orly" amb enciam i pastanaga Fruita almívar <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de carbassó amb crostons Botifarra de Vic a la planxa amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons guisats amb bledes i ceba Trita de patata amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Sopa Minestrone Pollastre al forn amb patata al caliu Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Macarrons amb bolonyesa vegetal Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Peix blau Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga i patata Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Trita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Crema de carbassa Pizza casolana de pernil i formatge Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>	Paella amb sípia i gambetes Freginada de peix amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blanc Iogurt	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Llenties estofades amb pastanaga Trita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fideus a la cassola amb daus de cap de llom Lluç a la planxa amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Arròs amb tomàquet Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt líquid <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Coliflor amb patates Rodó de gall dindi forn a/ salsa de mel i mostassa amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Crema Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Trita Fruita
	30/01	31/01	<div data-bbox="1153 1093 1411 1316" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p> </div> <div data-bbox="1444 1061 2116 1348" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div>		
Dinar	Sopa de peix amb arròs Hamburguesa mixta amb patates fregides Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Tallarins a la carbonara (amb nata i bacó) Rap a la marinera amd pèsols i daus de pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt			



RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

**GENER
2023**

**NO FRUITS SECS
NO XAMPINYONS**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs pilaf amb salsa de tomàquet Lluç "orly" amb enciam i pastanaga Fruita almívar <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de carbassó amb crostons Botifarra de Vic a la planxa amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons guisats amb bledes i ceba Trita de patata amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Sopa Minestrone Pollastre al forn amb patata al caliu Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Macarrons amb bolonyesa vegetal Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Peix blau Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga i patata Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Trita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Crema de carbassa Pizza casolana de pernil i formatge Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>	Paella amb sípia i gambetes Freginada de peix amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blanc Iogurt	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Llenties estofades amb pastanaga Trita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fideus a la cassola amb daus de cap de llom Lluç a la planxa amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Arròs amb tomàquet Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt líquid <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Coliflor amb patates Rodó de gall dindi forn a/ salsa de mel i mostassa Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Crema Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Trita Fruita
	30/01	31/01	<div data-bbox="1153 1093 1411 1316" data-label="Text"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p> </div> <div data-bbox="1444 1077 2116 1348" data-label="Text"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div>		
Dinar	Sopa de peix amb arròs Hamburguesa mixta amb patates fregides Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Tallarins a la carbonara (amb nata i bacó) Rap a la marinera amd pèsols i daus de pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt			

**GENER
2023**

**NO OU
NO PEIX
NO FRUITS
SECS**



RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs pilaf amb salsa de tomàquet Gall dindi amb enciam i pastanaga Fruita almívar <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de carbassó amb crostons Botifarra de Vic a la planxa amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Graellada de verdures Cigrons guisats amb bledes i ceba Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Sopa Minestrone (s/ou) Pollastre al forn amb patata al caliu Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Macarrons amb bolonyesa vegetal Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Patata Llegum Fruita	Pasta Formatge Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Carn blanca Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga i patata Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Gall dindi amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Crema de carbassa Pizza casolana de pernil i formatge Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>	Paella de verdures Carn magra amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Llegum Fruita	Crema Formatge Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Crema de carbassó Llenties estofades amb pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fideus a la cassola amb daus de cap de llom Carn magra amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Arròs amb tomàquet Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt líquid <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Coliflor amb patates Rodó de gall dindi forn a/ salsa de mel i mostassa amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Crema Formatge Fruita	Verdura Llegum Fruita	Quinoa Carn blanca Fruita
	30/01	31/01	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> ¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible. </div>		
Dinar	Sopa vegetal amb arròs Hamburguesa mixta amb patates fregides Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Tallarins napolitana Carn magra amb amanida Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Verdura Llegum Fruita	Crema Formatge Iogurt			

**GENER
2023**

**NO
LACTOSA**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç "orly" amb enciam i pastanaga Fruita almívar <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de carbassó amb crostons (s/llet ni derivats) Botifarra de Vic a la planxa amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons guisats amb bledes i ceba Truita de patata amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Sopa Minestrone Pollastre al forn amb patata al caliu Iogurt s/lactosa <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/formatge) Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt s/lactosa	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Peix blau Fruita
Dinar	16/01 Bròquil amb pastanaga i patata Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	17/01 Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	18/01 Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres (s/formatge) Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	19/01 Crema de carbassa (s/llet ni derivats) Pizza casolana de pernil (s/formatge) Iogurt s/lactosa <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>	20/01 Paella amb sípia i gambetes Freginada de peix amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blanc Iogurt s/lactosa	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
Dinar	23/01 Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	24/01 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	25/01 Fideus a la cassola amb daus de cap de llom Lluç a la planxa amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	26/01 Arròs amb tomàquet Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt s/lactosa <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	27/01 Coliflor amb patates Rodó de gall dindi forn amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt s/lactosa	Crema Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Truita Fruita
Dinar	30/01 Sopa de peix amb arròs Hamburguesa mixta amb patates fregides Fruita de temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	31/01 Tallarins napolitana (s/formatge) Rap a la marinera amd pèsols i daus de pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> ¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible. </div>		
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt s/lactosa			

**GENER
2023**

CELIAC

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs pilaf amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita almívar <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de carbassó (s/croston) s) Botifarra de Vic a la planxa amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons guisats amb bledes i ceba Trita de patata amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Sopa Minestrone (s/gluten) Pollastre al forn amb patata al caliu Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/gluten) Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta s/gluten Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Peix blau Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga i patata Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Espirals (s/gluten) a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Trita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Crema de carbassa (s/croston) s) Pizza casolana (s/gluten) de pernil i formatge Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Paella amb sípia i gambetes Peix al forn amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blanc Iogurt	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta s/gluten Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Llenties estofades amb pastanaga Trita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fideus (s/gluten) a la cassola amb daus de cap de llom Lluç a la planxa amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Arròs amb tomàquet Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt líquid <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Coliflor amb patates Rodó de gall dindi forn a/ salsa de mel i mostassa amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta s/gluten Prot vegetal Iogurt	Crema Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Trita Fruita
	30/01	31/01	<div data-bbox="1153 1085 1411 1316" data-label="Text"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p> </div> <div data-bbox="1444 1061 2116 1348" data-label="Text"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div>		
Dinar	Sopa de peix amb arròs Hamburguesa mixta amb patates fregides Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Tallarins (s/gluten) a la carbonara (amb nata i bacó) Rap a la marinera amd pèsols i daus de pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt			

**GENER
2023**

**NO
COLESTEROL**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de carbassó (s/croston) s) Botifarra d'au a la planxa amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons guisats amb bledes i ceba Truita de patata amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Sopa Minestrone Pollastre al forn amb patata al caliu Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/formatge) Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Peix blau Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga i patata Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres (s/formatge) Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Crema de carbassa (s/croston) s) Pizza casolana de verdures i (una mica de formatge) Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Paella amb sípia i gambetes Peix al forn amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blanc Iogurt	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fideus a la cassola amb daus de cap de llom Lluç a la planxa amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Arròs amb tomàquet Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt líquid <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Coliflor amb patates Rodó de gall dindi forn a/ salsa de mel i mostassa amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Crema Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Truita Fruita
	30/01	31/01	<div data-bbox="1153 1093 1411 1316" data-label="Text"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p> </div> <div data-bbox="1444 1077 2116 1348" data-label="Text"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div>		
Dinar	Sopa de peix amb arròs Hamburguesa d'au amb amanida Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Tallarins napolitana (s/formatge) Rap a la marinera amd pèsols i daus de pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt			

**GENER
2023**

**NO PEIX (si
marisc)**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs pilaf amb salsa de tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita almívar <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de carbassó amb crostons Botifarra de Vic a la planxa amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons guisats amb bledes i ceba Truita de patata amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Sopa Minestrone Pollastre al forn amb patata al caliu Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Macarrons amb bolonyesa vegetal Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Formatge fresc Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga i patata Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Crema de carbassa Pizza casolana de pernil i formatge Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>	Paella amb sípia i gambetes (no peix) Truita francesa amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Ou Fruita	Crema Formatge fresc Iogurt	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Truita Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fideus a la cassola amb daus de cap de lloç Truita francesa amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt líquid <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Coliflor amb patates Rodó de gall dindi forn a/ salsa de mel i mostassa amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Formatge Fruita	Llegum Truita Fruita
	30/01	31/01	<div data-bbox="1153 1093 1411 1316" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa </div> <div data-bbox="1444 1061 2116 1348" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div>		
Dinar	Sopa vegetal amb arròs Hamburguesa mixta amb patates fregides Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Tallarins a la carbonara (amb nata i bacó) Truita francesa amb amanida Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Verdura Llegum Fruita	Crema Carn blanca Iogurt			

**GENER
2023**

**NO
TONYINA**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs pilaf amb salsa de tomàquet Lluç "orly" amb enciam i pastanaga Fruita almívar <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de carbassó amb crostons Botifarra de Vic a la planxa amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons guisats amb bledes i ceba Trita de patata amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Sopa Minestrone Pollastre al forn amb patata al caliu Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Macarrons amb bolonyesa vegetal Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Peix blau Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga i patata Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Trita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Crema de carbassa Pizza casolana de pernil i formatge Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>	Paella amb sípia i gambetes Freginada de peix amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blanc Iogurt	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Llenties estofades amb pastanaga Trita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fideus a la cassola amb daus de cap de llom Lluç a la planxa amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt líquid <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Coliflor amb patates Rodó de gall dindi forn a/ salsa de mel i mostassa amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Crema Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Trita Fruita
	30/01	31/01	<div data-bbox="1153 1093 1411 1316" style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p> </div> <div data-bbox="1444 1061 2116 1348" style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div>		
Dinar	Sopa de peix amb arròs Hamburguesa mixta amb patates fregides Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Tallarins a la carbonara (amb nata i bacó) Rap a la marinera amd pèsols i daus de pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt			



RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

**GENER
2023**

**NO PEIX
NO MARISC**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs pilaf amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó amb crostons	Cigrons guisats amb bledes i ceba	Sopa Minestrone	Macarrons amb bolonyesa vegetal
	Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita almívar <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Botifarra de Vic a la planxa amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Truita de patata amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Pollastre al forn amb patata al caliu Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Formatge fresc Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga i patata	Mongetes seques estofades amb carbassa i porro	Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres	Crema de carbassa	Paella de verdures
	Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Pizza casolana de pernil i formatge Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>	Truita francesa amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Ou Fruita	Crema Formatge fresc Iogurt	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Truita Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Llenties estofades amb pastanaga	Mongeta tendra amb patata	Fideus a la cassola amb daus de cap de llom	Arròs amb tomàquet	Coliflor amb patates
	Truita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Truita francesa amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt líquid <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Rodó de gall dindi forn a/ salsa de mel i mostassa amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Formatge Fruita	Llegum Truita Fruita
	30/01	31/01	<div data-bbox="1153 1093 1411 1316" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p> </div> <div data-bbox="1444 1061 2116 1348" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div>		
Dinar	Sopa vegetal amb arròs	Tallarins a la carbonara (amb nata i bacó)			
	Hamburguesa mixta amb patates fregides Fruita de temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Truita francesa amb amanida Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Verdura Llegum Fruita	Crema Carn blanca Iogurt			



RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

**GENER
2023**

NO LLEGUM

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs pilaf amb salsa de tomàquet Lluç "orly" amb enciam i pastanaga Fruita almívar <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de carbassó amb crostons Botifarra de Vic a la planxa amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Patates amb bledes i ceba Trita de patata amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Sopa Minestrone (s/llegum) Pollastre al forn amb patata al caliu Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Macarrons amb bolonyesa de carn Peix al forn amb amanida Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Patata Carn blanca Fruita	Pasta Formatge Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Peix blau Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga i patata Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de verdures Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Trita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Crema de carbassa Pizza casolana de pernil i formatge Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Paella amb sípia i gambetes Freginada de peix amb enciam i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Sopa Ou Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Crema de pastanaga Trita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella (s/pèsols) Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fideus a la cassola amb daus de cap de llom Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt líquid <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Coliflor amb patates Rodó de gall dindi forn a/ salsa de mel i mostassa amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Formatge Iogurt	Verdura Ou Fruita	Sopa Peix blanc Fruita	Crema Trita Fruita
	30/01	31/01	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div>		
Dinar	Sopa de peix amb arròs Hamburguesa mixta amb patates fregides Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Tallarins a la carbonara (amb nata i bacó) Rap a la marinera amb daus de pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Patata Ou Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt			

**GENER
2023**

NO PATATA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs pilaf amb salsa de tomàquet Lluç "orly" amb enciam i pastanaga Fruita almívar <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de carbassó amb crostons (s/patata) Botifarra de Vic a la planxa amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons guisats amb bledes i ceba Truita francesa amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Sopa Minestrone Pollastre al forn amb amanida Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Macarrons amb bolonyesa vegetal Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Peix blau Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga (s/patata) Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Crema de carbassa (s/patata) Pizza casolana de pernil i formatge Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>	Paella amb sípia i gambetes Freginada de peix amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blanc Iogurt	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mongeta tendra (s/patata) Mandonguilles de vedella a la jardineria (s/patata) Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fideus a la cassola amb daus de cap de llom Lluç a la planxa amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt líquid <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Coliflor (s/patata) Rodó de gall dindi forn a/ salsa de mel i mostassa amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Crema Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Truita Fruita
	30/01	31/01	<div data-bbox="1153 1093 1411 1316" data-label="Text"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p> </div> <div data-bbox="1444 1077 2116 1348" data-label="Text"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div>		
Dinar	Sopa de peix amb arròs Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Tallarins a la carbonara (amb nata i bacó) Rap a la marinera amd pèsols i daus de pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt			



RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

**GENER
2023**

NO PORC

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs pilaf amb salsa de tomàquet Lluç "orly" amb enciam i pastanaga Fruita almívar <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de carbassó amb crostons Botifarra d'au a la planxa amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons guisats amb bledes i ceba Truita de patata amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Sopa Minestrone (s/porc) Pollastre al forn amb patata al caliu Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Macarrons amb bolonyesa vegetal Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Peix blau Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga i patata Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Gall dindi planxa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Crema de carbassa Pizza casolana de verdures i formatge Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Paella amb sípia i gambetes Freginada de peix amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blanc Iogurt	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fideus a la cassola amb verdures Lluç a la planxa amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt líquid <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Coliflor amb patates Rodó de gall dindi forn a/ salsa de mel i mostassa amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Crema Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Truita Fruita
	30/01	31/01			
Dinar	Sopa de peix amb arròs Hamburguesa d'au amb patates fregides Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Tallarins napolitana Rap a la marinera amd pèsols i daus de pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt			

Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría
CODINUCAT (001118)
Supervisora: Cristina Costa

¿Qué és l'alimentació?

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.

**GENER
2023**

**NO PORC
NO
VEDELLA**



RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs pilaf amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó amb crostons	Cigrons guisats amb bledes i ceba	Sopa Minestrone (s/porc)	Macarrons amb bolonyesa vegetal
	Lluç "orly" amb enciam i pastanaga Fruita almívar <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Botifarra d'au a la planxa amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Truita de patata amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Pollastre al forn amb patata al caliu Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Peix blau Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga i patata	Mongetes seques estofades amb carbassa i porro	Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres	Crema de carbassa	Paella amb sípia i gambetes
	Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Gall dindi planxa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Pizza casolana de verdures i formatge Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>	Freginada de peix amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blanc Iogurt	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Llenties estofades amb pastanaga	Mongeta tendra amb patata	Fideus a la cassola amb verdures	Arròs amb tomàquet	Coliflor amb patates
	Truita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mandonguilles d'au a la jardineria Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Lluç a la planxa amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt líquid <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Rodó de gall dindi forn a/ salsa de mel i mostassa amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Crema Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Truita Fruita
	30/01	31/01	<div data-bbox="1153 1085 1411 1316" data-label="Text"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p> </div> <div data-bbox="1444 1061 2116 1348" data-label="Text"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div>		
Dinar	Sopa de peix amb arròs	Tallarins napolitana			
	Hamburguesa d'au amb patates fregides Fruita de temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Rap a la marinera amd pèsols i daus de pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt			

**GENER
2023**

HIPOCALÒRICA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de carbassó (s/croston) s) Botifarra d'au a la planxa amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons guisats amb bledes i ceba Truita de patata amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Sopa Minestrone Pollastre al forn amb patata al caliu Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/formatge) Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Peix blau Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga i patata Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres (s/formatge) Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Crema de carbassa (s/croston) s) Pizza casolana de verdures i (una mica de formatge) Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Paella amb sípia i gambetes Peix al forn amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blanc Iogurt	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fideus a la cassola amb daus de cap de llom Lluç a la planxa amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Arròs amb tomàquet Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt líquid <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Coliflor amb patates Rodó de gall dindi forn a/ salsa de mel i mostassa amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Crema Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Truita Fruita
	30/01	31/01	<div data-bbox="1153 1093 1411 1316" data-label="Text"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p> </div> <div data-bbox="1444 1077 2116 1348" data-label="Text"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div>		
Dinar	Sopa de peix amb arròs Hamburguesa d'au amb amanida Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Tallarins napolitana (s/formatge) Rap a la marinera amd pèsols i daus de pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt			



RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

**GENER
2023**

VEGÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs amb salsa de tomàquet Tofu adobat amb enciam i pastanaga Fruita almívar <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de carbassó amb crostons (s/llet ni derivats) Salsitxes vegetals amb amanida tricolor Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Graellada de verdures Cigrons guisats amb bledes i ceba Fruita de Temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Sopa vegetal Minestrone Seità al forn amb patata al caliu Iogurt de soja <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/formatge) Llenties caldoses amb arròs Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>
Proposta Sopar	Sopa Prot vegetal Fruita	Pasta Llegum Iogurt de soja	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Llegum Fruita	Crema Prot vegetal Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Bròquil amb pastanaga i patata Seità amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de verdures (s/llet ni derivats) Mongetes seques estofades amb carbassa i porro Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Espirals a la siciliana amb alfàbrega i olives negres (s/formatge) Tofu marinat amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Crema de carbassa (s/llet ni derivats) Pizza casolana de verdures i formatge Iogurt de soja <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>	Paella de verdures Varetes vegetals amb enciam, brots de soja i olives Fruita de Temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,4 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Llegum Fruita	Crema Prot vegetal Iogurt de soja	Sopa Llegum Fruita	Pasta Llegum Fruita	Verdura Llegum Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Crema de carbassó (s/llet ni derivats) Llenties estofades amb pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fideus a la cassola amb verdures Tofu adobat amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals amb enciam, pastanaga i olives Iogurt de soja <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Coliflor amb patates Seità forn a/ salsa de mel i mostassa amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Arròs Prot vegetal Fruita	Pasta Llegum Iogurt de soja	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Llegum Fruita	Sopa Prot vegetal Fruita
	30/01	31/01	<div data-bbox="1153 1085 1411 1316" style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p> </div> <div data-bbox="1444 1061 2116 1348" style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div>		
Dinar	Sopa vegetal amb arròs Hamburguesa vegetal amb patates fregides Fruita de temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Tallarins napolitana Seità amb pèsols i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Patata Llegum Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt de soja			