Gabrielistes
Barcelona

FEBRER 2023

BASAL

RC Serveis
Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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

RC MENJARS COL·LECTIUS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar			1/2 Crema de verdures amb rostes Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	2/2 Arròs pilaff amb tomàquet Escalopa milanesa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29	3/2 Mongeta tendra amb patates Llenties guisades amb carbassa, porro i cus cus Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71
Proposta Sopar			Pasta Llegum Fruita	Amanida Peix Fruita	Arròs Ou Iogurt
Dinar	6/2 Crema de carbassó amb rostes Arròs caldós amb peix Fruita del temps kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	7/2 Sopa d'au amb lletres Cap de llom al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/2 Llenties estofades amb verduretes i arròs Truita de carxofes amb enciam,brots de soja i pastanaga Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/2 Espirals amb salsa de xampinyons Croquetes de bacallà amb barreja d'enciams i olives Iogurt natural kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22	10/2 Espinacs i patates saltejats amb panses, all i oli d'oliva Daus de gall dindi guisadets amb pastanaga Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Truita Fruita
Dinar	13/2 Sopa minestrone Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	14/2 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam,blat de moro i soja Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/2 Cigrons saltejats amb tomàquet, ceba i bacó Filet de gallineta enfarinat amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28	16/2 Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa amb enciam i olives negres Iogurt de sabors kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34	17/2 Arròs amb samfaina Llom a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Ou Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Truita Fruita
Dinar	20/2 FESTA	21/2 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32	22/2 Bròquil amb patates Mandonguilles mixtes amb pèsols i pastanaga Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16	23/2 Macarrons amb salsa de formatges Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21	24/2 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb mesclum d'enciams i olives negres Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26
Proposta Sopar		Crema Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt
Dinar	27/2 Sopa de brou amb col,pastanaga i galets Estofat de vedella amb asortiment de bolets Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	28/2 Cigrons guisats amb espinacs i ou dur Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99			
Proposta Sopar	Arròs Ou Iogurt	Verdura Peix Fruita			

Més fruites i hortalisses

Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.
Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

Gabrielistes
Barcelona

FEBRER 2023

HIPOCALÒRICA

RC Serveis
Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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

RC MENJARS COL·LECTIUS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar			1/2 Crema de verdures (s/rostes) Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	2/2 Arròs amb tomàquet Carn magra amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29	3/2 Mongeta tendra amb patates Llenties guisades amb carbassa, porro i cus cus Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71
Proposta Sopar			Pasta Llegum Fruita	Amanida Peix Fruita	Arròs Ou Iogurt
Dinar	6/2 Crema de carbassó (s/rostes) Arròs caldós amb peix Fruita del temps kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	7/2 Sopa d'au amb lletres Cap de llom al forn amb patates al forn Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/2 Llenties estofades amb verduretes i arròs Truita de carxofes amb enciam,brots de soja i pastanaga Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/2 Espirals amb salsa de xampinyons (s/formatge) Peix al forn amb barreja d'enciams i olives Iogurt natural kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22	10/2 Espinacs i patates saltejats amb panses, all i oli d'oliva Daus de gall dindi guisadets amb pastanaga Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Truita Fruita
Dinar	13/2 Sopa minestrone Pollastre al forn amb patates al forn Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	14/2 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam,blat de moro i soja Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/2 Cigrons saltejats amb tomàquet i ceba (s/bacó) Filet de gallineta planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28	16/2 Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa amb enciam i olives negres Iogurt de sabors kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34	17/2 Arròs amb samfaina Llom a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Ou Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Truita Fruita
Dinar	20/2 FESTA	21/2 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32	22/2 Bròquil amb patates Mandonguilles vedella amb pèsols i pastanaga Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16	23/2 Macarrons napolitana (s/formatge) Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21	24/2 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb mesclum d'enciams i olives negres Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26
Proposta Sopar		Crema Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt
Dinar	27/2 Sopa de brou amb col,pastanaga i galets Estofat de vedella amb assortiment de bolets Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	28/2 Cigrons guisats amb espinacs i ou dur Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99			
Proposta Sopar	Arròs Ou Iogurt	Verdura Peix Fruita			

Més fruites i hortalisses
Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.
Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

Gabrielistes Barcelona

FEBRER 2023

NO LACTOSA

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1/2	2/2	3/2
Dinar			Crema de verdures amb rostes (s/llet ni derivats) Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	Arròs amb tomàquet Escalopa milanesa amb enciam i blat de moro Iogurt s/lactosa kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29	Mongeta tendra amb patates Llenties guisades amb carbassa, porro i cus cus Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71
Proposta Sopar			Pasta Llegum Fruita	Amanida Peix Fruita	Arròs Ou Iogurt s/lactosa
	6/2	7/2	8/2	9/2	10/2
Dinar	Crema de carbassó amb rostes (s/llet ni derivats) Arròs caldós amb peix Fruita del temps kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	Sopa d'au amb lletres Cap de llom al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Llenties estofades amb verduretes i arròs Truita de carxofes amb enciam,brots de soja i pastanaga Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Espirals amb salsa de xampinyons (s/formatge) Peix al forn amb barreja d'enciams i olives Iogurt s/lactosa kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22	Espinacs i patates saltejats amb panses, all i oli d'oliva Daus de gall dindi guisadets amb pastanaga Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Iogurt s/lactosa	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Truita Fruita
	13/2	14/2	15/2	16/2	17/2
Dinar	Sopa minestrone Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam,blat de moro i soja Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Cigrons saltejats amb tomàquet, ceba i bacó Filet de gallineta enfarinat amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28	Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa amb enciam i olives negres Iogurt s/lactosa kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34	Arròs amb samfaina Llom a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Ou Iogurt s/lactosa	Verdura Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Truita Fruita
	20/2	21/2	22/2	23/2	24/2
Dinar	FESTA	Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32	Bròquil amb patates Mandonguilles mixtes amb pèsols i pastanaga Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16	Macarrons napolitana (s/formatge) Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Iogurt s/lactosa kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21	Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb mesclum d'enciams i olives negres Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26
Proposta Sopar		Crema Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt s/lactosa
	27/2	28/2			
Dinar	Sopa de brou amb col,pastanaga i galets Estofat de vedella amb assortiment de bolets Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Cigrons guisats amb espinacs i ou dur Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99			
Proposta Sopar	Arròs Ou Iogurt s/lactosa	Verdura Peix Fruita			

Més fruites i hortalisses

Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.
Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

RC MENJARS COL·LECTIUS

Gabrielistes Barcelona

FEBRER 2023

CELIAC

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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

RC MENJARS COL·LECTIUS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1/2	2/2	3/2
Dinar			Crema de verdures (s/rostes) Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	Arròs pilaff amb tomàquet Carn magra amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29	Mongeta tendra amb patates Llenties guisades amb carbassa, porro i arròs Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71
Proposta Sopar			Pasta s/gluten Llegum Fruita	Amanida Peix Fruita	Arròs Ou Iogurt
	6/2	7/2	8/2	9/2	10/2
Dinar	Crema de carbassó (s/rostes) Arròs caldós amb peix Fruita del temps kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	Sopa d'au amb lletres (s/gluten) Cap de llom al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Llenties estofades amb verduretes i arròs Truita de carxofes amb enciam,brots de soja i pastanaga Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Espirals amb salsa de xampinyons (s/gluten) Peix al forn amb barreja d'enciams i olives Iogurt natural kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22	Espinacs i patates saltejats amb panses, all i oli d'oliva Daus de gall dindi guisadets amb pastanaga Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta s/gluten Truita Fruita
	13/2	14/2	15/2	16/2	17/2
Dinar	Sopa minestrone (s/gluten) Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam,blat de moro i soja Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Cigrons saltejats amb tomàquet, ceba i bacó Filet de gallineta planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28	Fideuà de marisc amb all i oli (s/gluten) Truita francesa amb enciam i olives negres Iogurt de sabors kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34	Arròs amb samfaina Llom a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta s/gluten Ou Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Truita Fruita
	20/2	21/2	22/2	23/2	24/2
Dinar	FESTA	Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32	Bròquil amb patates Mandonguilles mixtes amb pèsols i pastanaga Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16	Macarrons amb salsa de formatges (s/gluten) Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21	Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb mesclum d'enciams i olives negres Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26
Proposta Sopar		Crema Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt
	27/2	28/2			
Dinar	Sopa de brou amb col,pastanaga i galets (s/gluten) Estofat de vedella amb asortiment de bolets Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Cigrons guisats amb espinacs i ou dur Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99			
Proposta Sopar	Arròs Ou Iogurt	Verdura Peix Fruita			

Més fruites i hortalisses

Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.
Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

Gabrielistes Barcelona

FEBRER 2023

NO FRUITS SECS

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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

RC MENJARS COL·LECTIUS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar			1/2 Crema de verdures amb rostes Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	2/2 Arròs pilaff amb tomàquet Escalopa milanesa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29	3/2 Mongeta tendra amb patates Llenties guisades amb carbassa, porro i cus cus Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71
Proposta Sopar			Pasta Llegum Fruita	Amanida Peix Fruita	Arròs Ou Iogurt
Dinar	6/2 Crema de carbassó amb rostes Arròs caldós amb peix Fruita del temps kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	7/2 Sopa d'au amb lletres Cap de llom al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/2 Llenties estofades amb verduretes i arròs Truita de carxofes amb enciam,brots de soja i pastanaga Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/2 Espirals amb salsa de xampinyons Peix al forn amb barreja d'enciams i olives Iogurt natural kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22	10/2 Espinacs i patates saltejats amb all i oli d'oliva Daus de gall dindi guisadets amb pastanaga Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Truita Fruita
Dinar	13/2 Sopa minestrone Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	14/2 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam,blat de moro i soja Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/2 Cigrons saltejats amb tomàquet, ceba i bacó Filet de gallineta enfarinat amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28	16/2 Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa amb enciam i olives negres Iogurt de sabors kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34	17/2 Arròs amb samfaina Llom a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Ou Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Truita Fruita
Dinar	20/2 FESTA	21/2 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32	22/2 Bròquil amb patates Mandonguilles mixtes amb pèsols i pastanaga Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16	23/2 Macarrons amb salsa de formatges Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21	24/2 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb mesclum d'enciams i olives negres Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26
Proposta Sopar		Crema Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt
Dinar	27/2 Sopa de brou amb col,pastanaga i galets Estofat de vedella amb assortiment de bolets Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	28/2 Cigrons guisats amb espinacs i ou dur Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99			
Proposta Sopar	Arròs Ou Iogurt	Verdura Peix Fruita			

Més fruites i hortalisses

Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.
Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

Gabrielistes Barcelona

FEBRER 2023

NO FRUITS SECS
NO XAMPINYONS

RC Serveis
Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1/2	2/2	3/2
Dinar			Crema de verdures amb rostes Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	Arròs pilaff amb tomàquet Escalopa milanesa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29	Mongeta tendra amb patates Llenties guisades amb carbassa, porro i cus cus Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71
Proposta Sopar			Pasta Llegum Fruita	Amanida Peix Fruita	Arròs Ou Iogurt
	6/2	7/2	8/2	9/2	10/2
Dinar	Crema de carbassó amb rostes Arròs caldós amb peix Fruita del temps kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	Sopa d'au amb lletres Cap de llom al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Llenties estofades amb verduretes i arròs Truita de carxofes amb enciam,brots de soja i pastanaga Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Espirals napolitana Peix al forn amb barreja d'enciams i olives Iogurt natural kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22	Espinacs i patates saltejats amb all i oli d'oliva Daus de gall dindi guisadets amb pastanaga Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Truita Fruita
	13/2	14/2	15/2	16/2	17/2
Dinar	Sopa minestrone Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam,blat de moro i soja Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Cigrons saltejats amb tomàquet, ceba i bacó Filet de gallineta enfarinat amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28	Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa amb enciam i olives negres Iogurt de sabors kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34	Arròs amb samfaina Llom a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Ou Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Truita Fruita
	20/2	21/2	22/2	23/2	24/2
Dinar	FESTA	Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32	Bròquil amb patates Mandonguilles mixtes amb pèsols i pastanaga Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16	Macarrons amb salsa de formatges Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21	Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb mesclum d'enciams i olives negres Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26
Proposta Sopar		Crema Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt
	27/2	28/2			
Dinar	Sopa de brou amb col,pastanaga i galets Estofat de vedella amb assortiment de bolets Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Cigrons guisats amb espinacs i ou dur Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99			
Proposta Sopar	Arròs Ou Iogurt	Verdura Peix Fruita			

Més fruites i hortalisses
Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.
Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

RC MENJARS COL·LECTIUS

Gabrielistes Barcelona

FEBRER 2023

NO OU, NO PEIX, NO FRUITS SECS

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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

RC MENJARS COL·LECTIUS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar			1/2 Crema de verdures amb rostes Gall dindi amb amanida Fruita del temps kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	2/2 Arròs pilaff amb tomàquet Carn magra amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29	3/2 Mongeta tendra amb patates Llenties guisades amb carbassa, porro i cus cus Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71
Proposta Sopar			Pasta Llegum Fruita	Amanida Formatge Fruita	Arròs Carn blanca Iogurt
Dinar	6/2 Crema de carbassó amb rostes Arròs caldós amb carn magra Fruita del temps kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	7/2 Sopa d'au amb lletres Cap de llom al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/2 Graellada de verdures Llenties estofades amb verduretes i arròs Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/2 Espirals amb salsa de xampinyons Pollastre amb barreja d'enciams i olives Iogurt natural kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22	10/2 Espinacs i patates saltejats amb all i oli d'oliva Daus de gall dindi guisadets amb pastanaga Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46
Proposta Sopar	Patata Llegum Fruita	Verdura Formatge Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Llegum Fruita
Dinar	13/2 Sopa minestrone (s/ou) Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	14/2 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam,blat de moro i soja Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/2 Bròquil amb patata Cigrons saltejats amb tomàquet, ceba i bacó Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28	16/2 Fideuà de verdures amb all i oli Gall dindi amb enciam i olives negres Iogurt de sabors kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34	17/2 Arròs amb samfaina Llom a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Arròs Llegum Fruita	Pasta Formatge Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Patata Llegum Fruita
Dinar	20/2 FESTA	21/2 Arròs amb tomàquet Gall dindi amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32	22/2 Bròquil amb patates Mandonguilles mixtes amb pèsols i pastanaga Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16	23/2 Macarrons amb salsa de formatges Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21	24/2 Verdures de temporada amb patata Mongetes seques amb salsa de tomàquet Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26
Proposta Sopar		Crema Llegum Fruita	Sopa Formatge Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Iogurt
Dinar	27/2 Sopa de brou amb col,pastanaga i galets Estofat de vedella amb assortiment de bolets Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	28/2 Cigrons guisats amb espinacs (s/ou) Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99			
Proposta Sopar	Arròs Llegum Iogurt	Verdura Formatge Fruita			

Més fruites i hortalisses

Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.
Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

Gabrielistes
Barcelona

FEBRER 2023

NO PEIX (si marisc)

RC Serveis
Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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

RC MENJARS COL·LECTIUS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar			1/2 Crema de verdures amb rostes Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	2/2 Arròs pilaff amb tomàquet Escalopa milanesa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29	3/2 Mongeta tendra amb patates Llenties guisades amb carbassa, porro i cus cus Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71
Proposta Sopar			Pasta Llegum Fruita	Amanida Ou Fruita	Arròs Carn blanca Iogurt
Dinar	6/2 Crema de carbassó amb rostes Arròs caldós amb carn magra Fruita del temps kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	7/2 Sopa d'au amb lletres Cap de llom al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/2 Llenties estofades amb verduretes i arròs Truita de carxofes amb enciam,brots de soja i pastanaga Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/2 Espirals amb salsa de xampinyons Croquetes vegetals amb barreja d'enciams i olives Iogurt natural kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22	10/2 Espinacs i patates saltejats amb panses, all i oli d'oliva Daus de gall dindi guisadets amb pastanaga Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Ou Fruita	Pasta Llegum Fruita
Dinar	13/2 Sopa minestrone Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	14/2 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam,blat de moro i soja Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/2 Bròquil amb patata Cigrons saltejats amb tomàquet, ceba i bacó Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28	16/2 Fideuà de marisc amb all i oli (no peix) Truita francesa amb enciam i olives negres Iogurt de sabors kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34	17/2 Arròs amb samfaina Llom a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Arròs Prot vegetal Fruita	Pasta Ou Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Truita Fruita
Dinar	20/2 FESTA	21/2 Arròs amb tomàquet Gall dindi amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32	22/2 Bròquil amb patates Mandonguilles mixtes amb pèsols i pastanaga Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16	23/2 Macarrons amb salsa de formatges Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21	24/2 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb mesclum d'enciams i olives negres Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26
Proposta Sopar		Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Iogurt
Dinar	27/2 Sopa de brou amb col,pastanaga i galets Estofat de vedella amb assortiment de bolets Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	28/2 Cigrons guisats amb espinacs i ou dur Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99			
Proposta Sopar	Arròs Ou Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita			

Més fruites i hortalisses
Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.
Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

Gabrielistes
Barcelona

FEBRER 2023

NO PEIX NO MARISC

RC Serveis
Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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

RC MENJARS COL·LECTIUS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar			1/2 Crema de verdures amb rostes Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	2/2 Arròs pilaff amb tomàquet Escalopa milanesa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29	3/2 Mongeta tendra amb patates Llenties guisades amb carbassa, porro i cus cus Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71
Proposta Sopar			Pasta Llegum Fruita	Amanida Ou Fruita	Arròs Carn blanca Iogurt
Dinar	6/2 Crema de carbassó amb rostes Arròs caldós amb carn magra Fruita del temps kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	7/2 Sopa d'au amb lletres Cap de llom al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/2 Llenties estofades amb verduretes i arròs Truita de carxofes amb enciam,brots de soja i pastanaga Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/2 Espirals amb salsa de xampinyons Croquetes vegetals amb barreja d'enciams i olives Iogurt natural kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22	10/2 Espinacs i patates saltejats amb panses, all i oli d'oliva Daus de gall dindi guisadets amb pastanaga Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Ou Fruita	Pasta Llegum Fruita
Dinar	13/2 Sopa minestrone Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	14/2 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam,blat de moro i soja Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/2 Bròquil amb patata Cigrons saltejats amb tomàquet, ceba i bacó Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28	16/2 Fideuà de verdures amb all i oli Truita francesa amb enciam i olives negres Iogurt de sabors kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34	17/2 Arròs amb samfaina Llom a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Arròs Prot vegetal Fruita	Pasta Ou Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Truita Fruita
Dinar	20/2 FESTA	21/2 Arròs amb tomàquet Gall dindi amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32	22/2 Bròquil amb patates Mandonguilles mixtes amb pèsols i pastanaga Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16	23/2 Macarrons amb salsa de formatges Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21	24/2 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb mesclum d'enciams i olives negres Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26
Proposta Sopar		Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Iogurt
Dinar	27/2 Sopa de brou amb col,pastanaga i galets Estofat de vedella amb assortiment de bolets Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	28/2 Cigrons guisats amb espinacs i ou dur Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99			
Proposta Sopar	Arròs Ou Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita			

Més fruites i hortalisses
Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.
Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

Gabrielistes Barcelona

FEBRER 2023

NO LLEGUM

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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

RC MENJARS COL·LECTIUS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar			1/2 Crema de verdures amb rostes Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	2/2 Arròs pilaff amb tomàquet Escalopa milanesa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29	3/2 Mongeta tendra amb patates Peix al forn amb amanida Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71
Proposta Sopar			Pasta Peix blanc Fruita	Amanida Ou Fruita	Arròs Carn blanca Iogurt
Dinar	6/2 Crema de carbassó amb rostes Arròs caldós amb peix Fruita del temps kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	7/2 Sopa d'au amb lletres Cap de llom al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/2 Graellada de verdures Truita de carxofes amb enciam i pastanaga Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/2 Espirals amb salsa de xampinyons Croquetes de bacallà amb barreja d'enciams i olives Iogurt natural kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22	10/2 Espinacs i patates saltejats amb panses, all i oli d'oliva Daus de gall dindi guisadets amb pastanaga Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46
Proposta Sopar	Patata Ou Fruita	Verdura Peix blau Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Formatge Fruita	Pasta Truita Fruita
Dinar	13/2 Sopa minestrone Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	14/2 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/2 Bròquil amb patata Filet de gallineta enfarinat amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28	16/2 Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa amb enciam i olives negres Iogurt de sabors kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34	17/2 Arròs amb samfaina Llom a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Ou Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Patata Truita Fruita
Dinar	20/2 FESTA	21/2 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32	22/2 Bròquil amb patates Mandonguilles mixtes amb pastanaga Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16	23/2 Macarrons amb salsa de formatges Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21	24/2 Bressa de verdures Truita de patata amb mesclum d'enciams i olives negres Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26
Proposta Sopar		Crema Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt
Dinar	27/2 Sopa de brou amb col,pastanaga i galets Estofat de vedella amb asortiment de bolets Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	28/2 Graellada de verdures Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99			
Proposta Sopar	Arròs Ou Iogurt	Verdura Peix Fruita			

Més fruites i hortalisses

Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.
Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

Gabrielistes Barcelona

FEBRER 2023

NO PORC

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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

RC MENJARS COL·LECTIUS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar			1/2 Crema de verdures amb rostes Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	2/2 Arròs pilaff amb tomàquet Escalopa milanesa (no porc) amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29	3/2 Mongeta tendra amb patates Llenties guisades amb carbassa, porro i cus cus Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71
Proposta Sopar			Pasta Llegum Fruita	Amanida Peix Fruita	Arròs Ou Iogurt
Dinar	6/2 Crema de carbassó amb rostes Arròs caldós amb peix Fruita del temps kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	7/2 Sopa d'au amb lletres Carn magra (no porc) amb patates fregides Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/2 Llenties estofades amb verduretes i arròs Truita de carxofes amb enciam,brots de soja i pastanaga Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/2 Espirals amb salsa de xampinyons Croquetes de bacallà amb barreja d'enciams i olives Iogurt natural kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22	10/2 Espinacs i patates saltejats amb panses, all i oli d'oliva Daus de gall dindi guisadets amb pastanaga Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Truita Fruita
Dinar	13/2 Sopa minestrone (s/porc) Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	14/2 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam,blat de moro i soja Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/2 Cigrons saltejats amb tomàquet i ceba (s/bacó) Filet de gallineta enfarinat amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28	16/2 Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa amb enciam i olives negres Iogurt de sabors kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34	17/2 Arròs amb samfaina Carn magra (no porc) a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Ou Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Truita Fruita
Dinar	20/2 FESTA	21/2 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32	22/2 Bròquil amb patates Mandonguilles d'au amb pèsols i pastanaga Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16	23/2 Macarrons amb salsa de formatges Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21	24/2 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb mesclum d'enciams i olives negres Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26
Proposta Sopar		Crema Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt
Dinar	27/2 Sopa de brou d'au amb col,pastanaga i galets Estofat de vedella amb assortiment de bolets Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	28/2 Cigrons guisats amb espinacs i ou dur Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99			
Proposta Sopar	Arròs Ou Iogurt	Verdura Peix Fruita			

Més fruites i hortalisses

Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.
Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

Gabrielistes Barcelona

FEBRER 2023

NO PORC NO VEDELLA

RC Serveis
Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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

RC MENJARS COL·LECTIUS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar			1/2 Crema de verdures amb rostes Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	2/2 Arròs pilaff amb tomàquet Escalopa milanesa (no porc, no vedella) amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29	3/2 Mongeta tendra amb patates Llenties guisades amb carbassa, porro i cus cus Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71
Proposta Sopar			Pasta Llegum Fruita	Amanida Peix Fruita	Arròs Ou Iogurt
Dinar	6/2 Crema de carbassó amb rostes Arròs caldós amb peix Fruita del temps kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	7/2 Sopa d'au amb lletres Carn magra (no porc, no vedella) amb patates fregides Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/2 Llenties estofades amb verduretes i arròs Truita de carxofes amb enciam,brots de soja i pastanaga Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/2 Espirals amb salsa de xampinyons Croquetes de bacallà amb barreja d'enciams i olives Iogurt natural kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22	10/2 Espinacs i patates saltejats amb panses, all i oli d'oliva Daus de gall dindi guisadets amb pastanaga Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Truita Fruita
Dinar	13/2 Sopa minestrone (s/porc) Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	14/2 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa d'au amb enciam,blat de moro i soja Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/2 Cigrons saltejats amb tomàquet i ceba (s/bacó) Filet de gallineta enfarinat amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28	16/2 Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa amb enciam i olives negres Iogurt de sabors kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34	17/2 Arròs amb samfaina Carn magra (no porc, no vedella) a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Ou Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Truita Fruita
Dinar	20/2 FESTA	21/2 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32	22/2 Bròquil amb patates Mandonguilles d'au amb pèsols i pastanaga Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16	23/2 Macarrons amb salsa de formatges Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21	24/2 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb mesclum d'enciams i olives negres Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26
Proposta Sopar		Crema Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt
Dinar	27/2 Sopa de brou d'au amb col,pastanaga i galets Llom amb amanida Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	28/2 Cigrons guisats amb espinacs i ou dur Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99			
Proposta Sopar	Arròs Ou Iogurt	Verdura Peix Fruita			

Més fruites i hortalisses
Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.
Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

Gabrielistes Barcelona

FEBRER 2023

NO CARN

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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

RC MENJARS COL·LECTIUS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1/2	2/2	3/2
Dinar			Crema de verdures amb rostes Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	Arròs pilaff amb tomàquet Peix al forn amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29	Mongeta tendra amb patates Llenties guisades amb carbassa, porro i cus cus Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71
Proposta Sopar			Pasta Peix Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Iogurt
	6/2	7/2	8/2	9/2	10/2
Dinar	Crema de carbassó amb rostes Arròs caldós amb peix Fruita del temps kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	Sopa vegetal amb lletres Peix al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Llenties estofades amb verduretes i arròs Truita de carxofes amb enciam,brots de soja i pastanaga Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Espirals amb salsa de xampinyons Croquetes de bacallà amb barreja d'enciams i olives Iogurt natural kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22	Espinacs i patates saltejats amb panses, all i oli d'oliva Truita francesa amb amanida Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt	Arròs Formatge Fruita	Crema Ou Fruita	Pasta Peix Fruita
	13/2	14/2	15/2	16/2	17/2
Dinar	Sopa vegetal minestrone Truita francesa amb patates fregides Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Mongeta tendra amb patates Hamburguesa vegetal amb enciam,blat de moro i soja Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Cigrons saltejats amb tomàquet i ceba Filet de gallineta enfarinat amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28	Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa amb enciam i olives negres Iogurt de sabors kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34	Arròs amb samfaina Peix a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Arròs Llegum Fruita	Pasta Peix blanc Iogurt	Verdura Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Truita Fruita
	20/2	21/2	22/2	23/2	24/2
Dinar	FESTA	Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32	Bròquil amb patates Mandonguilles vegetals amb pèsols i pastanaga Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16	Macarrons amb salsa de formatges Peix arrebossat amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21	Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb mesclum d'enciams i olives negres Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26
Proposta Sopar		Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt
	27/2	28/2			
Dinar	Sopa de brou vegetal amb col,pastanaga i galets Peix al forn amb amanida Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Graellada de verdures Cigrons guisats amb espinacs i ou dur Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99			
Proposta Sopar	Arròs Ou Iogurt	Verdura Peix Fruita			

Més fruites i hortalisses

Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.
Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

Gabrielistes Barcelona

FEBRER 2023

VEGÀ

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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

RC MENJARS COL·LECTIUS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar			1/2 Crema de verdures amb rostes (s/llet ni derivats) Tofu adobat amb enciam i olives Fruita del temps kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	2/2 Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals amb enciam i blat de moro Iogurt de soja kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29	3/2 Mongeta tendra amb patates Llenties guisades amb carbassa, porro i cus cus Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71
Proposta Sopar			Pasta Llegum Fruita	Amanida Llegum Fruita	Arròs Prot vegetal Iogurt de soja
Dinar	6/2 Crema de carbassó amb rostes (s/llet ni derivats) Arròs caldós amb verdures Fruita del temps kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	7/2 Sopa vegetal amb lletres Seità al forn amb patates fregides Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/2 Graellada de verdures Llenties estofades amb verduretes i arròs Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/2 Espirals amb salsa de xampinyons (s/formatge) Croquetes vegetals amb barreja d'enciams i olives Iogurt de soja kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22	10/2 Espinacs i patates saltejats amb panses, all i oli d'oliva Tofu marinat amb amanida Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46
Proposta Sopar	Patata Prot vegetal Fruita	Verdura Llegum Iogurt de soja	Arròs Prot vegetal Fruita	Crema Llegum Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	13/2 Sopa vegetal minestrone Seità amb patates fregides Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	14/2 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa vegetal amb enciam,blat de moro i soja Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/2 Bròquil amb patata Cigrons saltejats amb tomàquet i ceba Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28	16/2 Fideuà de verdures amb all i oli Varetes vegetals amb enciam i olives negres Iogurt de soja kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34	17/2 Arròs amb samfaina Tofu a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Arròs Prot vegetal Fruita	Pasta Llegum Iogurt de soja	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Llegum Fruita	Patata Prot vegetal Fruita
Dinar	20/2 FESTA	21/2 Arròs amb tomàquet Seità amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32	22/2 Bròquil amb patates Mandonguilles vegetals amb pèsols i pastanaga Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16	23/2 Macarrons napolitana (s/formatge) Tofu adobat amb enciam i blat de moro Iogurt de soja kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21	24/2 Bressa de verdures Mongetes seques amb salsa de tomàquet Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26
Proposta Sopar		Crema Llegum Fruita	Patata Prot vegetal Fruita	Verdura Llegum Fruita	Arròs Prot vegetal Iogurt de soja
Dinar	27/2 Sopa de brou vegetal amb col,pastanaga i galets Seità amb amanida Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	28/2 Graellada de verdures Cigrons guisats amb espinacs Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99			
Proposta Sopar	Arròs Llegum Iogurt de soja	Verdura Prot vegetal Fruita			

Més fruites i hortalisses

Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.
Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

Gabrielistes
Barcelona

FEBRER 2023

NO COLESTEROL

RC Serveis
Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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

RC MENJARS COL·LECTIUS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar			1/2 Crema de verdures (s/rostes) Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	2/2 Arròs amb tomàquet Carn magra amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29	3/2 Mongeta tendra amb patates Llenties guisades amb carbassa, porro i cus cus Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71
Proposta Sopar			Pasta Llegum Fruita	Amanida Peix Fruita	Arròs Ou Iogurt
Dinar	6/2 Crema de carbassó (s/rostes) Arròs caldós amb peix Fruita del temps kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	7/2 Sopa d'au amb lletres Cap de llom al forn amb patates al forn Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/2 Llenties estofades amb verduretes i arròs Truita de carxofes amb enciam,brots de soja i pastanaga Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/2 Espirals amb salsa de xampinyons (s/formatge) Peix al forn amb barreja d'enciams i olives Iogurt natural kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22	10/2 Espinacs i patates saltejats amb panses, all i oli d'oliva Daus de gall dindi guisadets amb pastanaga Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Truita Fruita
Dinar	13/2 Sopa minestrone Pollastre al forn amb patates al forn Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	14/2 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam,blat de moro i soja Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/2 Cigrons saltejats amb tomàquet i ceba (s/bacó) Filet de gallineta planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28	16/2 Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa amb enciam i olives negres Iogurt de sabors kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34	17/2 Arròs amb samfaina Llom a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Ou Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Truita Fruita
Dinar	20/2 FESTA	21/2 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32	22/2 Bròquil amb patates Mandonguilles vedella amb pèsols i pastanaga Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16	23/2 Macarrons napolitana (s/formatge) Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21	24/2 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb mesclum d'enciams i olives negres Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26
Proposta Sopar		Crema Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt
Dinar	27/2 Sopa de brou amb col,pastanaga i galets Estofat de vedella amb assortiment de bolets Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	28/2 Cigrons guisats amb espinacs i ou dur Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99			
Proposta Sopar	Arròs Ou Iogurt	Verdura Peix Fruita			

Més fruites i hortalisses

Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.
Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.