

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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Tallarins amb sofregit de verdures Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	2/3 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Llibrets de llom amb enciam i olives Iogurt natural <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	3/3 Crema de verdures del temps amb rostes de pa Truita de tonyina amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar			Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	6/3 Bròquil amb patates Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	7/3 Crema carbassa i pastanaga Arròs amb carxofa i bacallà Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	9/3 Sopa minestrone Contracuixa de pollastre a la planxa amb xips Iogurt de sabors <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	10/3 Macarrons a la napolitana Calamars a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2</small>
Proposta Sopar	Pasta Ou Fruita	Patata Carn blanca Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Truita Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt
Dinar	13/3 Brou vegetal amb estrelletes Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	14/3 Arròs a la cassola amb carn magra Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01</small>	15/3 Mongeta tendra amb patates Pernilets Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	16/3 Llacets a la carbonara amb nata i bacó Croquetes de bacallà amb variat d'enciams i remolatxa Iogurt natural <small>kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	FESTA
Proposta Sopar	Llegum Truita Iogurt	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	
Dinar	20/3 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i xerris Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	21/3 Arròs caldós amb pollastre Bacaladilla enfarinada amb enciam i remolatxa Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	22/3 Coliflor, pastanaga i patata Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i julivert Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	23/3 Sopa d'au amb pistons Hamburguesa de vedella amb patates panadera Iogurt líquid <small>kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32</small>	24/3 Crema de pastanaga a/ crostons Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Fruita	Crema Prot vegetal Iogurt	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
Dinar	27/3 Espaguetis a la bolonyesa amb picada mixta Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	28/3 Mongeta tendra amb patata Llom a l'allet amb enciam i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 705,62 prot 35,9 hc 76 lip 17,01</small>	29/3 Llenties amb quinoa Rodó de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada <small>kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99</small>	30/3 Crema de carbassó Pizza casolana amb pernil i formatge Iogurt natural <small>kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	31/3 Arròs amb tomàquet Rap a la marinera Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Iogurt	Pasta Peix blau Fruita	Llegum Truita Fruita	Verdura Carn blanca Fruita

Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Tallarins amb sofregit de verdures (s/formatge) Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	2/3 Arròs amb salsa de tomàquet Llom amb enciam i olives Iogurt natural <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	3/3 Crema de verdures del temps (s/rostes de pa) Truita de tonyina amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>
			Proposta Sopar	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix Fruita
Dinar	6/3 Bròquil amb patates Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	7/3 Crema carbassa i pastanaga (s/crostons) Arròs amb carxofa i bacallà Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita francesa amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	9/3 Sopa minestrone Contracuixa de pollastre a la planxa Iogurt de sabors <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	10/3 Macarrons a la napolitana (s/formatge) Peix al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2</small>
	Proposta Sopar	Pasta Ou Fruita	Patata Carn blanca Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Truita Fruita
Dinar	13/3 Brou vegetal amb estrelletes Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	14/3 Arròs a la cassola amb carn magra Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01</small>	15/3 Mongeta tendra amb patates Pernilets Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	16/3 Llacets napolitana (s/formatge) Peix al forn amb variat d'enciams i remolatxa Iogurt natural <small>kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	FESTA
	Proposta Sopar	Llegum Truita Iogurt	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	
Dinar	20/3 Arròs caldós amb pollastre Bacaladilla al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	21/3 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i xerris Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	22/3 Coliflor, pastanaga i patata Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i julivert Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	23/3 Sopa d'au amb pistons Hamburguesa de vedella amb patates panadera Iogurt líquid <small>kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32</small>	24/3 Crema de pastanaga (s/crostons) Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Fruita de temporada <small>kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
	Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
Dinar	27/3 Espaguetis a la bolonyesa amb picada mixta (s/formatge) Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	28/3 Mongeta tendra amb patata Llom a l'allet amb enciam i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 705,62 prot 35,9 hc 76 lip 17,01</small>	29/3 Llenties amb quinoa Rodó de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada <small>kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99</small>	30/3 Crema de carbassó (s/crostons) Pizza casolana amb pernil (una mica formatge) Iogurt natural <small>kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	31/3 Arròs amb tomàquet Rap a la marinera Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
	Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Iogurt	Pasta Peix blau Fruita	Llegum Truita Fruita

MARÇ 2023

HIPOCALÒRICA

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
Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Tallarins amb sofregit de verdures (s/formatge) Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	2/3 Arròs amb salsa de tomàquet Llom amb enciam i olives Iogurt s/lactosa kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	3/3 Crema de verdures del temps amb rostes de pa (s/llet ni derivats) Truita de tonyina amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar			Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	6/3 Bròquil amb patates Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	7/3 Crema carbassa i pastanaga (s/llet ni derivats) Arròs amb carxofa i bacallà Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita francesa amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/3 Sopa minestrone Contracuixa de pollastre a la planxa amb xips Iogurt s/lactosa kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	10/3 Macarrons a la napolitana (s/formatge) Calamars a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2
Proposta Sopar	Pasta Ou Fruita	Patata Carn blanca Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Truita Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt s/lactosa
Dinar	13/3 Brou vegetal amb estrelletes Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	14/3 Arròs a la cassola amb carn magra Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives Fruita de temporada kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01	15/3 Mongeta tendra amb patates Pernilets Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	16/3 Llacets napolitana (s/formatge) Peix al forn amb variat d'enciams i remolatxa Iogurt s/lactosa kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	17/3 FESTA
Proposta Sopar	Llegum Truita Iogurt s/lactosa	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	
Dinar	20/3 Arròs caldós amb pollastre Bacaladilla enfarinada amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	21/3 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i xerris Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	22/3 Coliflor, pastanaga i patata Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i julivert Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	23/3 Sopa d'au amb pistons Hamburguesa de vedella amb patates panadera Iogurt s/lactosa kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32	24/3 Crema de pastanaga a/ crostons (s/llet ni derivats) Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blanc Iogurt s/lactosa	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
Dinar	27/3 Espaguetis a la bolonyesa amb picada mixta (s/formatge) Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	28/3 Mongeta tendra amb patata Llom a l'allet amb enciam i brots de soja Fruita de temporada kcal 705,62 prot 35,9 hc 76, lip 17,01	29/3 Llenties amb quinoa Rodó de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99	30/3 Crema de carbassò (s/llet ni derivats) Pizza casolana amb pernil (s/formatge) Iogurt s/lactosa kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	31/3 Arròs amb tomàquet Rap a la marinera Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Iogurt s/lactosa	Pasta Peix blau Fruita	Llegum Truita Fruita	Verdura Carn blanca Fruita

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Tallarins amb sofregit de verdures (s/gluten) Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	2/3 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Llom amb enciam i olives Iogurt natural kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	3/3 Crema de verdures del temps (s/rostes de pa) Truitada de tonyina amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar			Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix Fruita	Pasta s/gluten Prot vegetal Fruita
Dinar	6/3 Bròquil amb patates Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	7/3 Crema carbassa i pastanaga (s/crostons) Arròs amb carxofa i bacallà Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truitada de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/3 Sopa minestrone (s/gluten) Contracuixa de pollastre a la planxa amb xips Iogurt de sabors kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	10/3 Macarrons a la napolitana (s/gluten) Peix al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2
Proposta Sopar	Pasta s/gluten Ou Fruita	Patata Carn blanca Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Truitada Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt
Dinar	13/3 Brou vegetal amb estrelletes (s/gluten) Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	14/3 Arròs a la cassola amb carn magra Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives Fruita de temporada kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01	15/3 Mongeta tendra amb patates Pernilets Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	16/3 Llacets a la carbonara amb nata i bacó (s/gluten) Peix al forn amb variat d'enciams i remolatxa Iogurt natural kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	FESTA
Proposta Sopar	Llegum Truitada Iogurt	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	
Dinar	20/3 Arròs caldós amb pollastre Bacaladilla forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	21/3 Llenties estofades amb verdures Truitada francesa amb enciam i xerris Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	22/3 Coliflor, pastanaga i patata Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i julivert Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	23/3 Sopa d'au amb pistons (s/gluten) Hamburguesa de vedella amb patates panadera Iogurt líquid kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32	24/3 Crema de pastanaga (s/crostons) Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta s/gluten Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
Dinar	27/3 Espaguetis a la bolonyesa amb picada mixta (s/gluten) Truitada de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	28/3 Mongeta tendra amb patata Llom a l'allet amb enciam i brots de soja Fruita de temporada kcal 705,62 prot 35,9 hc 76 lip 17,01	29/3 Llenties amb quinoa Rodó de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99	30/3 Crema de carbassó (s/crostons) Pizza (s/gluten) casolana amb pènnil i formatge Iogurt natural kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	31/3 Arròs amb tomàquet Rap a la marinera Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Iogurt	Pasta s/gluten Peix blau Fruita	Llegum Truitada Fruita	Verdura Carn blanca Fruita

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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Tallarins amb sofregit de verdures Gall dindi amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	2/3 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Llom amb enciam i olives Iogurt natural <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	3/3 Crema de verdures del temps amb rostes de pa Pollastre amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar			Crema Prot vegetal Fruita	Amanida Carn blanca Fruita	Pasta Formatge Fruita
Dinar	6/3 Bròquil amb patates Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	7/3 Crema carbassa i pastanaga Arròs amb carxofa i carn Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	8/3 Panatxé de verdures Llenties estofades amb pastanaga i ceba Fruita de temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	9/3 Sopa minestrone (s/ou) Contraçuixa de pollastre a la planxa amb xips Iogurt de sabors <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	10/3 Macarrons a la napolitana Bistec de vedella amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2</small>
Proposta Sopar	Pasta Llegum Fruita	Patata Prot vegetal Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Amanida Formatge Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt
Dinar	13/3 Brou vegetal amb estrelletes Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	14/3 Bròquil amb patata Arròs a la cassola amb carn magra Fruita de temporada <small>kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01</small>	15/3 Mongeta tendra amb patates Pernilets Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	16/3 Llacets napolitana Gall dindi amb variat d'enciams i remolatxa Iogurt natural <small>kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	17/3 FESTA
Proposta Sopar	Amanida Llegum Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Formatge Fruita	
Dinar	20/3 Patates amb espinacs Arròs caldós amb pollastre Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	21/3 Crema de verdures Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	22/3 Coliflor, pastanaga i patata Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i julivert Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	23/3 Sopa d'au amb pistons Hamburguesa de vedella amb patates panadera Iogurt líquid <small>kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32</small>	24/3 Crema de pastanaga a/ crostons Cigrons saltejats amb espinacs Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Iogurt	Amanida Llegum Fruita	Verdura Formatge Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
Dinar	27/3 Crema de carbassa Espaguetis a la bolonyesa amb picada mixta Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	28/3 Mongeta tendra amb patata Llom a l'allet amb enciam i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 705,62 prot 35,9 hc 76 lip 17,01</small>	29/3 Llenties amb quinoa Rodó de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada <small>kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99</small>	30/3 Crema de carbassò Pizza casolana amb pernil i formatge Iogurt natural <small>kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	31/3 Arròs amb tomàquet Pit de pollastre Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Iogurt	Pasta Formatge Fruita	Amanida Carn blanca Fruita	Verdura Llegum Fruita

MARÇ 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
Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Tallarins amb sofregit de verdures Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	2/3 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Llibrets de llom amb enciam i olives Iogurt natural kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	3/3 Crema de verdures del temps amb rostes de pa Truita de tonyina amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada kcal 729,71 prot 31,43 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar			Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	6/3 Bròquil amb patates Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	7/3 Crema carbassa i pastanaga Arròs amb carxofa i bacallà Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/3 Sopa minestrone Contracuixa de pollastre a la planxa amb xips Iogurt de sabors kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	10/3 Macarrons a la napolitana Calamars a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2
Proposta Sopar	Pasta Ou Fruita	Patata Carn blanca Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Truita Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt
Dinar	13/3 Brou vegetal amb estrelletes Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	14/3 Arròs a la cassola amb carn magra Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives Fruita de temporada kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01	15/3 Mongeta tendra amb patates Pernillets Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	16/3 Llacets a la carbonara amb nata i bacó Peix al forn amb variat d'enciams i remolatxa Iogurt natural kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	17/3 FESTA
Proposta Sopar	Llegum Truita Iogurt	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	
Dinar	20/3 Arròs caldós amb pollastre Bacaladilla enfarinada amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	21/3 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i xerris Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	22/3 Coliflor, pastanaga i patata Daus de pollastre guisadets Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	23/3 Sopa d'au amb pistons Hamburguesa de vedella amb patates panadera Iogurt líquid kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32	24/3 Crema de pastanaga a/ crostons Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
Dinar	27/3 Espaguetis a la bolonyesa amb picada mixta Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	28/3 Mongeta tendra amb patata Llom a l'allet amb enciam i brots de soja Fruita de temporada kcal 705,62 prot 35,9 hc 76 lip 17,01	29/3 Llenties amb quinoa Rodó de gall dindi (s/xampinyons) Fruita de temporada kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99	30/3 Crema de carbassó Pizza casolana amb pernil i formatge Iogurt natural kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	31/3 Arròs amb tomàquet Rap a la marinera Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Iogurt	Pasta Peix blau Fruita	Llegum Truita Fruita	Verdura Carn blanca Fruita

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Tallarins amb sofregit de verdures	2/3 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet	3/3 Crema de verdures del temps amb rostes de pa
Proposta Sopar			Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Librets de llom amb enciam i olives Iogurt natural kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Dinar	6/3 Bròquil amb patates	7/3 Crema carbassa i pastanaga	8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba	9/3 Sopa minestrone	10/3 Macarrons a la napolitana
Proposta Sopar	Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Arròs amb carxofa i bacallà Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Contracuixa de pollastre a la planxa amb xips Iogurt de sabors kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Calamars a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2
Proposta Sopar	Pasta Ou Fruita	Patata Carn blanca Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Truita Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt
Dinar	13/3 Brou vegetal amb estrelletes	14/3 Arròs a la cassola amb carn magra	15/3 Mongeta tendra amb patates	16/3 Llacets a la carbonara amb nata i bacó	FESTA
Proposta Sopar	Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives Fruita de temporada kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01	Pernilets Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Peix al forn amb variat d'enciams i remolatxa Iogurt natural kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	
Proposta Sopar	Llegum Truita Iogurt	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	
Dinar	20/3 Arròs caldós amb pollastre	21/3 Llenties estofades amb verdures	22/3 Coliflor, pastanaga i patata	23/3 Sopa d'au amb pistons	24/3 Crema de pastanaga a/ crostons
Proposta Sopar	Bacaladilla enfarinada amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	Truita francesa amb enciam i xerris Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i julivert Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Hamburguesa de vedella amb patates panadera Iogurt líquid kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32	Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
Dinar	27/3 Espaguetis a la bolonyesa amb picada mixta	28/3 Mongeta tendra amb patata	29/3 Llenties amb quinoa	30/3 Crema de carbassó	31/3 Arròs amb tomàquet
Proposta Sopar	Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Llom a l'allet amb enciam i brots de soja Fruita de temporada kcal 705,62 prot 35,9 hc 76 lip 17,01	Rodó de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99	Pizza casolana amb pernil i formatge Iogurt natural kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Rap a la marinera Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Iogurt	Pasta Peix blau Fruita	Llegum Truita Fruita	Verdura Carn blanca Fruita

MARÇ 2023

NO CARN

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
Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		<p>1/3 Tallarins amb sofregit de verdures Luç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</p>	<p>2/3 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Iogurt natural kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</p>	<p>3/3 Crema de verdures del temps amb rostes de pa Truita de tonyina amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</p>
Proposta Sopar			<p>Crema Prot vegetal Fruita</p>	<p>Amanida Peix Fruita</p>	<p>Pasta Formatge Fruita</p>
Dinar	<p>6/3 Bròquil amb patates Truita francesa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</p>	<p>7/3 Crema carbassa i pastanaga Arròs amb carxofa i bacallà Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</p>	<p>8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</p>	<p>9/3 Sopa vegetal minestrone Croquetes vegetals amb xips Iogurt de sabors kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</p>	<p>10/3 Macarrons a la napolitana Calamars a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2</p>
Proposta Sopar	<p>Pasta Peix blanc Fruita</p>	<p>Patata Prot vegetal Fruita</p>	<p>Crema Peix blanc Fruita</p>	<p>Amanida Truita Fruita</p>	<p>Verdura Formatge Iogurt</p>
Dinar	<p>13/3 Brou vegetal amb estrelletes Mandonguilles vegetals amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</p>	<p>14/3 Arròs a la cassola amb verdures Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives Fruita de temporada kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01</p>	<p>15/3 Mongeta tendra amb patates Truita francesa a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</p>	<p>16/3 Llacets napolitana Croquetes de bacallà amb variat d'enciams i remolatxa Iogurt natural kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</p>	<p>17/3 FESTA</p>
Proposta Sopar	<p>Amanida Truita Iogurt</p>	<p>Crema Prot vegetal Fruita</p>	<p>Arròs Formatge Fruita</p>	<p>Verdura Prot vegetal Fruita</p>	
Dinar	<p>20/3 Arròs caldós amb verdures Bacaladilla enfarinada amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</p>	<p>21/3 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i xerris Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</p>	<p>22/3 Coliflor, pastanaga i patata Peix al forn amb amanida Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</p>	<p>23/3 Sopa vegetal amb pistons Hamburguesa vegetal amb patates panadera Iogurt líquid kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32</p>	<p>24/3 Crema de pastanaga a/ crostons Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</p>
Proposta Sopar	<p>Crema Llegum Fruita</p>	<p>Pasta Peix blanc Iogurt</p>	<p>Amanida Ou Fruita</p>	<p>Verdura Peix blanc Fruita</p>	<p>Arròs Formatge Fruita</p>
Dinar	<p>27/3 Espaguetis napolitana Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</p>	<p>28/3 Mongeta tendra amb patata Peix a l'allet amb enciam i brots de soja Fruita de temporada kcal 705,62 prot 35,9 hc 76 lip 17,01</p>	<p>29/3 Bròquil amb patates Llenties amb quinoa Fruita de temporada kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99</p>	<p>30/3 Crema de carbassò Pizza casolana de verdures i formatge Iogurt natural kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</p>	<p>31/3 Arròs amb tomàquet Rap a la marinera Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</p>
Proposta Sopar	<p>Crema Prot vegetal Fruita</p>	<p>Arròs Ou Iogurt</p>	<p>Pasta Peix blau Fruita</p>	<p>Amanida Truita Fruita</p>	<p>Verdura Llegum Fruita</p>

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Tallarins amb sofregit de verdures (s/formatge) Verdura del temps amb patates Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	2/3 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Iogurt de soja kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	3/3 Crema de verdures del temps amb rostes de pa (s/llet ni derivats) Llenties amb arròs Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar			Crema Llegum Fruita	Amanida Llegum Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	6/3 Bròquil amb patates Hamburguesa vegetal amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	7/3 Crema carbassa i pastanaga (s/llet ni derivats) Arròs amb carxofa i mongetes seques Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/3 Panatxé de verdures Llenties estofades amb pastanaga i ceba Fruita de temporada kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/3 Sopa vegetal minestrone Croquetes vegetals amb xips Iogurt de soja kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	10/3 Macarrons a la napolitana (s/formatge) Verdura del temps amb patates Fruita de temporada kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2
Proposta Sopar	Pasta Llegum Fruita	Patata Prot vegetal Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Amanida Llegum Fruita	Verdura Llegum Iogurt de soja
Dinar	13/3 Brou vegetal amb estrelletes Hamburguesa vegetal amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	14/3 Arròs a la cassola amb verdures Verdura del temps amb patates Fruita de temporada kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01	15/3 Mongeta tendra amb patates Seità a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	16/3 Llacets napolitana (s/formatge) Croquetes vegetals amb variat d'enciams i remolatxa Iogurt de soja kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	17/3 FESTA
Proposta Sopar	Amanida Llegum Iogurt de soja	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Llegum Fruita	Verdura Llegum Fruita	
Dinar	20/3 Arròs caldós amb verdures Verdura del temps amb patates Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	21/3 Crema de verdures Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	22/3 Coliflor, pastanaga i patata Pasta amb tomàquet Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	23/3 Sopa vegetal amb pistons Hamburguesa vegetal amb patates panadera Iogurt de soja kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32	24/3 Crema de pastanaga a/ crostons (s/llet ni derivats) Cigrons saltejats amb espinacs Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Crema Llegum Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt de soja	Amanida Llegum Fruita	Verdura Llegum Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita
Dinar	27/3 Crema de carbassa Espaguetis a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	28/3 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja Fruita de temporada kcal 705,62 prot 35,9 hc 76 lip 17,01	29/3 Bròquil amb patata Llenties amb quinoa Fruita de temporada kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99	30/3 Crema de carbassò (s/llet ni derivats) Pizza casolana amb verdures (s/formatge) Iogurt de soja kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	31/3 Arròs amb tomàquet Verdura del temps amb patates Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Llegum Iogurt de soja	Pasta Prot vegetal Fruita	Amanida Llegum Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Tallarins amb sofregit de verdures Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	2/3 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Iogurt natural <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	3/3 Crema de verdures del temps amb rostes de pa Truita de tonyina amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar			Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	6/3 Bròquil amb patates Truita francesa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	7/3 Crema carbassa i pastanaga Arròs amb carxofa i bacallà Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	9/3 Sopa minestrone (s/porc) Contracuixa de pollastre a la planxa amb xips Iogurt de sabors <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	10/3 Macarrons a la napolitana Calamars a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2</small>
Proposta Sopar	Pasta Ou Fruita	Patata Carn blanca Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Truita Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt
Dinar	13/3 Brou vegetal amb estrelletes Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	14/3 Arròs a la cassola amb pollastre Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01</small>	15/3 Mongeta tendra amb patates Pernillets Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	16/3 Llacets napolitana Croquetes de bacallà amb variat d'enciams i remolatxa Iogurt natural <small>kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	17/3 FESTA
Proposta Sopar	Llegum Truita Iogurt	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	
Dinar	20/3 Arròs caldós amb pollastre Bacaladilla enfarinada amb enciam i remolatxa Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	21/3 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i xerris Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	22/3 Coliflor, pastanaga i patata Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i julivert Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	23/3 Sopa d'au amb pistons Hamburguesa de vedella amb patates panadera Iogurt líquid <small>kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32</small>	24/3 Crema de pastanaga a/ crostons Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
Dinar	27/3 Espaguetis napolitana Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	28/3 Mongeta tendra amb patata Peix a l'allet amb enciam i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 685,02 prot 35,9 hc 76, lip 17,01</small>	29/3 Llenties amb quinoa Rodó de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada <small>kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99</small>	30/3 Crema de carbassó Pizza casolana amb verdures i formatge Iogurt natural <small>kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	31/3 Arròs amb tomàquet Rap a la marinera Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Iogurt	Pasta Peix blau Fruita	Llegum Truita Fruita	Verdura Carn blanca Fruita

MARÇ 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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Tallarins amb sofregit de verdures	2/3 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet	3/3 Crema de verdures del temps amb rostes de pa
Proposta Sopar			Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Iogurt natural kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	Truita de tonyina amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Dinar	6/3 Bròquil amb patates	7/3 Crema carbassa i pastanaga	8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba	9/3 Sopa minestrone (s/porc)	10/3 Macarrons a la napolitana
Proposta Sopar	Truita francesa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Arròs amb carxofa i bacallà Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Contracuixa de pollastre a la planxa amb xips Iogurt de sabors kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Calamars a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2
Dinar	13/3 Brou vegetal amb estrelletes	14/3 Arròs a la cassola amb pollastre	15/3 Mongeta tendra amb patates	16/3 Llacets napolitana	17/3 FESTA
Proposta Sopar	Mandonguilles vegetals amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives Fruita de temporada kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01	Pernilets Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Croquetes de bacallà amb variat d'enciams i remolatxa Iogurt natural kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	
Dinar	20/3 Arròs caldós amb pollastre	21/3 Llenties estofades amb verdures	22/3 Coliflor, pastanaga i patata	23/3 Sopa d'au amb pistons	24/3 Crema de pastanaga a/ crostons
Proposta Sopar	Bacaladilla enfarinada amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	Truita francesa amb enciam i xerris Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i julivert Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Hamburguesa vegetal amb patates panadera Iogurt líquid kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32	Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Dinar	27/3 Espaguetis napolitana	28/3 Mongeta tendra amb patata	29/3 Llenties amb quinoa	30/3 Crema de carbassò	31/3 Arròs amb tomàquet
Proposta Sopar	Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Peix a l'allet amb enciam i brots de soja Fruita de temporada kcal 705,62 prot 35,9 hc 76 lip 17,01	Rodó de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99	Pizza casolana amb verdures i formatge Iogurt natural kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Rap a la marinera Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Tallarins amb sofregit de verdures	2/3 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet	3/3 Crema de verdures del temps amb rostes de pa
Proposta Sopar			Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro	Llibrets de llom amb enciam i olives	Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Fruita	Amanida Peix Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Amanida Peix Fruita	Pasta Formatge Fruita
Dinar	6/3 Bròquil amb patates	7/3 Crema carbassa i pastanaga	8/3 Panatxé de verdures	9/3 Sopa minestrone	10/3 Macarrons a la napolitana
Proposta Sopar	Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga	Arròs amb carxofa i bacallà	Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres	Contracuixa de pollastre a la planxa amb xips	Calamars a l'andalusa amb enciam i tomàquet
Proposta Sopar	Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Fruita de temporada kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Iogurt de sabors kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Fruita de temporada kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2
Proposta Sopar	Pasta Ou Fruita	Patata Carn blanca Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Amanida Truita Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt
Dinar	13/3 Brou vegetal amb estrelletes	14/3 Arròs a la cassola amb carn magra	15/3 Mongeta tendra amb patates	16/3 Llacets a la carbonara amb nata i bacó	17/3 FESTA
Proposta Sopar	Mandonguilles de vedella amb daus de patata (s/pèsols)	Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives	Pernillets Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives	Croquetes de bacallà amb variat d'enciams i remolatxa	
Proposta Sopar	Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Fruita de temporada kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01	Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Iogurt natural kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	
Proposta Sopar	Amanida Truita Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	
Dinar	20/3 Arròs caldós amb pollastre	21/3 Crema de verdures	22/3 Coliflor, pastanaga i patata	23/3 Sopa d'au amb pistons	24/3 Crema de pastanaga a/ crostons
Proposta Sopar	Bacaladilla enfarinada amb enciam i remolatxa	Truita francesa amb enciam i xerris	Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i julivert	Hamburguesa de vedella amb patates panadera	Gall dindi a l'allet
Proposta Sopar	Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Iogurt líquid kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32	Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Iogurt	Amanida Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
Dinar	27/3 Espaguetis a la bolonyesa amb picada mixta	28/3 Mongeta tendra amb patata	29/3 Bròquil amb patata	30/3 Crema de carbassó	31/3 Arròs amb tomàquet
Proposta Sopar	Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives	Llom a l'allet amb enciam	Rodó de gall dindi amb xampinyons	Pizza casolana amb pernil i formatge	Rap a la marinera
Proposta Sopar	Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Fruita de temporada kcal 705,62 prot 35,9 hc 76 lip 17,01	Fruita de temporada kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99	Iogurt natural kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Ou Iogurt	Pasta Peix blau Fruita	Amanida Truita Fruita	Verdura Carn blanca Fruita

MARÇ 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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Tallarins amb sofregit de verdures	2/3 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet	3/3 Crema de verdures del temps amb rostes de pa
Proposta Sopar			Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small> Crema Carn blanca Fruita	Llibrets de llom amb enciam i olives Iogurt natural <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small> Amanida Llegum Fruita	Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small> Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	6/3 Bròquil amb patates	7/3 Crema carbassa i pastanaga	8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba	9/3 Sopa minestrone	10/3 Macarrons a la napolitana
Proposta Sopar	Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small> Pasta Ou Fruita	Arròs amb carxofa i carn Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small> Patata Prot vegetal Fruita	Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small> Crema Carn blanca Fruita	Contracuixa de pollastre a la planxa amb xips Iogurt de sabors <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small> Llegum Truita Fruita	Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2</small> Verdura Prot vegetal Iogurt
Dinar	13/3 Brou vegetal amb estrelletes	14/3 Arròs a la cassola amb carn magra	15/3 Mongeta tendra amb patates	16/3 Llacets a la carbonara amb nata i bacó	FESTA
Proposta Sopar	Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small> Llegum Truita Iogurt	Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01</small> Crema Prot vegetal Fruita	Pernilets Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small> Arròs Ou Fruita	Croquetes vegetals amb variat d'enciams i remolatxa Iogurt natural <small>kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small> Verdura Carn blanca Fruita	
Dinar	20/3 Arròs caldós amb pollastre	21/3 Llenties estofades amb verdures	22/3 Coliflor, pastanaga i patata	23/3 Sopa d'au amb pistons	24/3 Crema de pastanaga a/ crostons
Proposta Sopar	Gall dindi amb enciam i remolatxa Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small> Crema Prot vegetal Fruita	Truita francesa amb enciam i xerris Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small> Pasta Prot vegetal Iogurt	Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i julivert Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small> Llegum Ou Fruita	Hamburguesa de vedella amb patates panadera Iogurt líquid <small>kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32</small> Verdura Prot vegetal Fruita	Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small> Arròs Carn blanca Fruita
Dinar	27/3 Espaguetis a la bolonyesa amb picada mixta	28/3 Mongeta tendra amb patata	29/3 Llenties amb quinoa	30/3 Crema de carbassó	31/3 Arròs amb tomàquet
Proposta Sopar	Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small> Crema Prot vegetal Fruita	Llom a l'allet amb enciam i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 705,62 prot 35,9 hc 76 lip 17,01</small> Arròs Ou Iogurt	Rodó de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada <small>kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99</small> Pasta Formatge Fruita	Pizza casolana amb pernil i formatge Iogurt natural <small>kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small> Llegum Truita Fruita	Truita francesa amb amanida Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small> Verdura Carn blanca Fruita

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Tallarins amb sofregit de verdures Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	2/3 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Llibrets de llom amb enciam i olives Iogurt natural <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	3/3 Crema de verdures del temps amb rostes de pa Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar			Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	6/3 Bròquil amb patates Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	7/3 Crema carbassa i pastanaga Arròs amb carxofa i bacallà Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	9/3 Sopa minestrone Contraçuixa de pollastre a la planxa amb xips Iogurt de sabors <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	10/3 Macarrons a la napolitana Calamars a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2</small>
Proposta Sopar	Pasta Ou Fruita	Patata Carn blanca Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Truita Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt
Dinar	13/3 Brou vegetal amb estrelletes Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	14/3 Arròs a la cassola amb carn magra Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01</small>	15/3 Mongeta tendra amb patates Pernilets Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	16/3 Llacets a la carbonara amb nata i bacó Croquetes de bacallà amb variat d'enciams i remolatxa Iogurt natural <small>kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	17/3 FESTA
Proposta Sopar	Llegum Truita Iogurt	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	
Dinar	20/3 Arròs caldós amb pollastre Bacaladilla enfarinada amb enciam i remolatxa Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	21/3 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i xerris Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	22/3 Coliflor, pastanaga i patata Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i julivert Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	23/3 Sopa d'au amb pistons Hamburguesa de vedella amb patates panadera Iogurt líquid <small>kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32</small>	24/3 Crema de pastanaga a/ crostons Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
Dinar	27/3 Espaguetis a la bolonyesa amb picada mixta Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	28/3 Mongeta tendra amb patata Llom a l'allet amb enciam i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 705,62 prot 35,9 hc 76, lip 17,01</small>	29/3 Llenties amb quinoa Rodó de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada <small>kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99</small>	30/3 Crema de carbassó Pizza casolana amb pernil i formatge Iogurt natural <small>kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	31/3 Arròs amb tomàquet Rap a la marinera Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Iogurt	Pasta Peix blau Fruita	Llegum Truita Fruita	Verdura Carn blanca Fruita

MARÇ 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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Tallarins amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	2/3 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Llibrets de llom amb enciam i olives Iogurt natural kcal 705,35 prot 35 hc 76 lip 17	3/3 Crema de verdures del temps amb rostes de pa Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar			Crema Carn blanca Fruita	Amanida Llegum Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	6/3 Bròquil amb patates Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	7/3 Crema carbassa i pastanaga Arròs amb carxofa i carn Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/3 Sopa minestrone Contracuixa de pollastre a la planxa amb xips Iogurt de sabors kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	10/3 Macarrons a la napolitana Calamars a l'andalus amb enciam i tomàquet Fruita de temporada kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2
Proposta Sopar	Pasta Ou Fruita	Patata Prot vegetal Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Truita Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt
Dinar	13/3 Brou vegetal amb estrelletes Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	14/3 Arròs a la cassola amb carn magra Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01	15/3 Mongeta tendra amb patates Pernilets Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	16/3 Llacets a la carbonara amb nata i bacó Croquetes vegetals amb variat d'enciams i remolatxa Iogurt natural kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	17/3 FESTA
Proposta Sopar	Llegum Truita Iogurt	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	
Dinar	20/3 Arròs caldós amb pollastre Gall dindi amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	21/3 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i xerris Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	22/3 Coliflor, pastanaga i patata Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i julivert Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	23/3 Sopa d'au amb pistons Hamburguesa de vedella amb patates panadera Iogurt líquid kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32	24/3 Crema de pastanaga a/ crostons Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
Dinar	27/3 Espaguetis a la bolonyesa amb picada mixta Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	28/3 Mongeta tendra amb patata Llom a l'allet amb enciam i brots de soja Fruita de temporada kcal 705,62 prot 35,9 hc 76 lip 17,01	29/3 Llenties amb quinoa Rodó de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99	30/3 Crema de carbassó Pizza casolana amb pernil i formatge Iogurt natural kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	31/3 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Iogurt	Pasta Formatge Fruita	Llegum Truita Fruita	Verdura Carn blanca Fruita

Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		<p>1/3 Tallarins amb sofregit de verdures (s/formatge) Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</p>	<p>2/3 Arròs amb salsa de tomàquet Llom amb enciam i olives Iogurt natural kcal 705,84 prot 35 hc 76 lip 17</p>	<p>3/3 Crema de verdures del temps (s/rostes de pa) Truita de tonyina amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</p>
Proposta Sopar			<p>Crema Carn blanca Fruita</p>	<p>Llegum Peix Fruita</p>	<p>Pasta Prot vegetal Fruita</p>
Dinar	<p>6/3 Bròquil amb patates Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</p>	<p>7/3 Crema carbassa i pastanaga (s/crostons) Arròs amb carxofa i bacallà Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</p>	<p>8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita francesa amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada kcal 796,54 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</p>	<p>9/3 Sopa minestrone Contracuixa de pollastre a la planxa Iogurt de sabors kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</p>	<p>10/3 Macarrons a la napolitana (s/formatge) Peix al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2</p>
Proposta Sopar	<p>Pasta Ou Fruita</p>	<p>Patata Carn blanca Fruita</p>	<p>Crema Peix blanc Fruita</p>	<p>Llegum Truita Fruita</p>	<p>Verdura Prot vegetal Iogurt</p>
Dinar	<p>13/3 Brou vegetal amb estrelletes Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</p>	<p>14/3 Arròs a la cassola amb carn magra Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives Fruita de temporada kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01</p>	<p>15/3 Mongeta tendra amb patates Pernillets Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</p>	<p>16/3 Llacets napolitana (s/formatge) Peix al forn amb variat d'enciams i remolatxa Iogurt natural kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</p>	FESTA
Proposta Sopar	<p>Llegum Truita Iogurt</p>	<p>Crema Prot vegetal Fruita</p>	<p>Arròs Ou Fruita</p>	<p>Verdura Carn blanca Fruita</p>	
Dinar	<p>20/3 Arròs caldós amb pollastre Bacaladilla al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</p>	<p>21/3 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i xerris Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</p>	<p>22/3 Coliflor, pastanaga i patata Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i julivert Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</p>	<p>23/3 Sopa d'au amb pistons Hamburguesa de vedella amb patates panadera Iogurt líquid kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32</p>	<p>24/3 Crema de pastanaga (s/crostons) Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</p>
Proposta Sopar	<p>Crema Prot vegetal Fruita</p>	<p>Pasta Peix blanc Iogurt</p>	<p>Llegum Ou Fruita</p>	<p>Verdura Prot vegetal Fruita</p>	<p>Arròs Carn blanca Fruita</p>
Dinar	<p>27/3 Espaguetis a la bolonyesa amb picada mixta (s/formatge) Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</p>	<p>28/3 Mongeta tendra amb patata Llom a l'allet amb enciam i brots de soja Fruita de temporada kcal 705,62 prot 35,9 hc 76 lip 17,01</p>	<p>29/3 Llenties amb quinoa Rodó de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99</p>	<p>30/3 Crema de carbassó (s/crostons) Pizza casolana amb pernil (una mica formatge) Iogurt natural kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</p>	<p>31/3 Arròs amb tomàquet Rap a la marinera Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</p>
Proposta Sopar	<p>Crema Prot vegetal Fruita</p>	<p>Arròs Ou Iogurt</p>	<p>Pasta Peix blau Fruita</p>	<p>Llegum Truita Fruita</p>	<p>Verdura Carn blanca Fruita</p>

MARÇ 2023

NO
COLESTEROL

RC Serveis
Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

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