

ABRIL 2023

Dinar

Proposta
Sopar

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...
18 vegades més superfície de sòl
10 vegades més aigua
9 vegades més combustible
10 vegades més pesticides
12 vegades més fertilitzants

GENERAL

| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|-------|--|---|--|---|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Filet de gallineta a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou amb galets Llom arrebossat amb patates xips Iogurt natural kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Llentíes estofades amb verdures Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Prot vegetal Iogurt | Llegum Carn blanca Fruita | Arròs Ou Fruita | Pasta Peix blanc Fruita |

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

| | 17/4 | 18/4 | 19/4 | 20/4 | 21/4 |
|----------------|--|---|--|--|---|
| Dinar | Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Freginada de peix amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | Crema de verdures amb rostes Cigrons saltats amb verdures, tomàquet i bacó Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | Espaguetis carbonara amb nata i bacó Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita de patates amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Proteïna vegetal Fruita | Pasta Peix blanc Fruita | Llegums Ou Fruita | Verdura Peix blanc Fruita | Arròs Carn blanca Iogurt |

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

| | 24/4 | 25/4 | 26/4 | 27/4 | 28/4 SANT LLUIS |
|----------------|---|---|---|---|---|
| Dinar | Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn gratinat Pollastre guisadet amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | Amanida d'arròs a/ pernil dolç, olives i pastanaga Hamburguesa de quinoa amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Mongetes estofades amb verdures de l'hort Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | Crema de carbassa i pastanaga Pizza casolana amb pernil i formatge Pastisset kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Ou Iogurt | Crema Carn blanca Fruita | Verdura Prot vegetal Fruita | Arròs Peix blanc Fruita | Llegum Ou Fruita |

ABRIL 2023

Dinar

Proposta
Sopar

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...
18 vegades més superfície de sòl
10 vegades més aigua
9 vegades més combustible
10 vegades més pesticides
12 vegades més fertilitzants

NO CARN

| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|-------|--|---|--|---|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Filet de gallineta a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou vegetal amb galets Peix arrebossat amd patates xips Iogurt natural kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Llentíes estofades amb verdures Truita francesa a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Prot vegetal Iogurt | Llegum Formatge Fruita | Arròs Ou Fruita | Pasta Peix blanc Fruita |

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

| | 17/4 | 18/4 | 19/4 | 20/4 | 21/4 |
|----------------|--|---|--|--|---|
| Dinar | Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Freginada de peix amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | Crema de verdures amb rostes Cigrons saltats amb verdures i tomàquet Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | Mongeta tendra amb patates Mandonguilles vegetals a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | Espaguetis napolitana Peix a la planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita de patates amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Proteïna vegetal Fruita | Pasta Peix blanc Fruita | Llegums Ou Fruita | Verdura Peix blanc Fruita | Arròs Llegum Iogurt |

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

| | 24/4 | 25/4 | 26/4 | 27/4 | 28/4 SANT LLUIS |
|----------------|---|--|---|---|---|
| Dinar | Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn gratinat Peix al forn amb amanida tricolor Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | Amanida d'arròs a/olives i pastanaga (s/pernil) Hamburguesa de quinoa amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Lluç a la planxa amb enciam blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Mongetes estofades amb verdures de l'hort Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | Crema de carbassa i pastanaga Pizza casolana amb verdures i formatge Pastisset kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Ou Iogurt | Crema Peix blanc Fruita | Verdura Prot vegetal Fruita | Arròs Peix blanc Fruita | Llegum Ou Fruita |

Dinar

Proposta
Sopar

ABRIL 2023

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...
18 vegades més superfície de sòl
10 vegades més aigua
9 vegades més combustible
10 vegades més pesticides
12 vegades més fertilitzants

NO FRUITS SECS

| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|-------|--|---|--|---|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Filet de gallineta a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou amb galets Llom arrebossat amd patates xips Iogurt natural kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Llentíes estofades amb verdures Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Prot vegetal Iogurt | Llegum Carn blanca Fruita | Arròs Ou Fruita | Pasta Peix blanc Fruita |

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

| | 17/4 | 18/4 | 19/4 | 20/4 | 21/4 |
|----------------|--|---|--|--|---|
| Dinar | Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Freginada de peix amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | Crema de verdures amb rostes Cigrons saltats amb verdures, tomàquet i bacó Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | Espaguetis carbonara amb nata i bacó Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita de patates amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Proteïna vegetal Fruita | Pasta Peix blanc Fruita | Llegums Ou Fruita | Verdura Peix blanc Fruita | Arròs Carn blanca Iogurt |

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

| | 24/4 | 25/4 | 26/4 | 27/4 | 28/4 SANT LLUIS |
|----------------|---|---|---|---|--|
| Dinar | Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn gratinat Pollastre guisadet amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | Amanida d'arròs a/ pernil dolç, olives i pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Lluç a la planxa amb enciam blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Mongetes estofades amb verdures de l'hort Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | Crema de carbassa i pastanaga Pizza casolana amb pernil i formatge Postra s/fruits secs kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Ou Iogurt | Crema Carn blanca Fruita | Verdura Prot vegetal Fruita | Arròs Peix blanc Fruita | Llegum Ou Fruita |

Dinar

Proposta
Sopar

ABRIL 2023

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...
18 vegades més superfície de sòl
10 vegades més aigua
9 vegades més combustible
10 vegades més pesticides
12 vegades més fertilitzants

**NO FRUITS
SECS
NO
XAMPINYONS**

| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|-------|--|---|--|---|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Filet de gallineta a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou amb galets Llom arrebossat amd patates xips Iogurt natural kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Llentíes estofades amb verdures Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Prot vegetal Iogurt | Llegum Carn blanca Fruita | Arròs Ou Fruita | Pasta Peix blanc Fruita |

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

| | 17/4 | 18/4 | 19/4 | 20/4 | 21/4 |
|----------------|--|---|--|--|---|
| Dinar | Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Freginada de peix amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | Crema de verdures amb rostes Cigrons saltats amb verdures, tomàquet i bacó Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | Espaguetis carbonara amb nata i bacó Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita de patates amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Proteïna vegetal Fruita | Pasta Peix blanc Fruita | Llegums Ou Fruita | Verdura Peix blanc Fruita | Arròs Carn blanca Iogurt |

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

| | 24/4 | 25/4 | 26/4 | 27/4 | 28/4 SANT LLUIS |
|----------------|---|---|---|---|--|
| Dinar | Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn gratinat Pollastre guisadet amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | Amanida d'arròs a/ pernil dolç, olives i pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Mongetes estofades amb verdures de l'hort Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | Crema de carbassa i pastanaga Pizza casolana amb pernil i formatge Postra s/fruits secs kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Ou Iogurt | Crema Carn blanca Fruita | Verdura Prot vegetal Fruita | Arròs Peix blanc Fruita | Llegum Ou Fruita |

Dinar

Proposta
Sopar

ABRIL 2023

**NO OU
NO PEIX
NO FRUITS
SECS**

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

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...
18 vegades més superfície de sòl
10 vegades més aigua
9 vegades més combustible
10 vegades més pesticides
12 vegades més fertilitzants

| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|---|---|---|---|---|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) Pollastre amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Gall dindi a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou amb galets Llom amd patates xips Iogurt natural kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Llentíes estofades amb verdures Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Prot vegetal Iogurt | Amanida Llegum Fruita | Arròs Carn blanca Fruita | Pasta Formatge Fruita |
| | 17/4 | 18/4 | 19/4 | 20/4 | 21/4 |
| Dinar | Arròs amb tomàquet Gall dindi amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | Crema de verdures amb rostes Cigrons saltats amb verdures,tomàquet i bacó Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | Espaguetis napolitana Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Bròquil amb patates Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Proteïna vegetal Fruita | Pasta Carn blanca Fruita | Amanida Llegum Fruita | Verdura Formatge Fruita | Arròs Carn blanca Iogurt |
| | 24/4 | 25/4 | 26/4 | 27/4 | 28/4 SANT LLUIS |
| Dinar | Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn gratinat Pollastre guisadet amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | Amanida d'arròs a/ pernil dolç,olives i pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Gall dindi amb enciam blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Patates amb bledes Mongetes estofades amb verdures de l'hort Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | Crema de carbassa i pastanaga Pizza casolana amb pernil i formatge Postra s/fruits secs ni ou kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Prot vegetal Iogurt | Crema Carn blanca Fruita | Verdura Formatge Fruita | Arròs Carn blanca Fruita | Amanida Llegum Fruita |

ABRIL 2023

**NO
LACTOSA**

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

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



Dinar

Proposta
Sopar

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...
18 vegades més superfície de sòl
10 vegades més aigua
9 vegades més combustible
10 vegades més pesticides
12 vegades més fertilitzants

| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|---|---|--|---|--|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) (s/formatge) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Filet de gallineta a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou amb galets Llom arrebossat amd patates xips Iogurt s/lactosa kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Llentíes estofades amb verdures Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Prot vegetal Iogurt s/lactosa | Llegum Carn blanca Fruita | Arròs Ou Fruita | Pasta Peix blanc Fruita |
| Dinar | 17/4 Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Freginada de peix amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | 18/4 Crema de verdures amb rostes (s/llet ni derivats) Cigrons saltats amb verdures,tomàquet i bacó Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | 19/4 Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | 20/4 Espaguetis napolitana (s/formatge) Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt s/lactosa kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | 21/4 Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita de patates amb enciam,olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Proteïna vegetal Fruita | Pasta Peix blanc Fruita | Llegums Ou Fruita | Verdura Peix blanc Fruita | Arròs Carn blanca Iogurt s/lactosa |
| Dinar | 24/4 Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn (s/formatge) Pollastre guisadet amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | 25/4 Amanida d'arròs a/ pernil dolç,olives i pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | 26/4 Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres (s/formatge) Lluç a la planxa amb enciam blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | 27/4 Mongetes estofades amb verdures de l'hort Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | 28/4 SANT LLUIS Crema de carbassa i pastanaga (s/llet ni derivats) Pizza casolana amb pernil (s/formatge) Postra s/lactosa kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Ou Iogurt s/lactosa | Crema Carn blanca Fruita | Verdura Prot vegetal Fruita | Arròs Peix blanc Fruita | Llegum Ou Fruita |

ABRIL 2023

Dinar

Proposta
Sopar

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...
18 vegades més superfície de sòl
10 vegades més aigua
9 vegades més combustible
10 vegades més pesticides
12 vegades més fertilitzants

CELIAC

| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|-------|---|---|---|---|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) (s/gluten) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Filet de gallineta a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou amb galets (s/gluten) Llom planxa amd patates xips Iogurt natural kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Llentíes estofades amb verdures Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Prot vegetal Iogurt | Llegum Carn blanca Fruita | Arròs Ou Fruita | Pasta s/gluten Peix blanc Fruita |

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

| | 17/4 | 18/4 | 19/4 | 20/4 | 21/4 |
|----------------|---|--|--|---|--|
| Dinar | Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Peix al forn amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | Crema de verdures (s/rostes) Cigrons saltats amb verdures,tomàquet i bacó Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | Espaguetis carbonara amb nata i bacó (s/gluten) Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita de patates amb enciam,olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Proteïna vegetal Fruita | Pasta s/gluten Peix blanc Fruita | Llegums Ou Fruita | Verdura Peix blanc Fruita | Arròs Carn blanca Iogurt |

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

| | 24/4 | 25/4 | 26/4 | 27/4 | 28/4 SANT LLUIS |
|----------------|---|--|--|---|---|
| Dinar | Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn gratinat Pollastre guisadet amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | Amanida d'arròs a/ pernil dolç,olives i pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres (s/gluten) Lluç a la planxa amb enciam blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Mongetes estofades amb verdures de l'hort Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | Crema de carbassa i pastanaga (s/rostes) Pizza (s/gluten) casolana amb pernil i formatge Postra s/gluten kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta s/gluten Ou Iogurt | Crema Carn blanca Fruita | Verdura Prot vegetal Fruita | Arròs Peix blanc Fruita | Llegum Ou Fruita |

ABRIL 2023

Dinar

Proposta
Sopar

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...
18 vegades més superfície de sòl
10 vegades més aigua
9 vegades més combustible
10 vegades més pesticides
12 vegades més fertilitzants

NO
COLESTEROL

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

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure



| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|---|---|---|---|--|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) (s/formatge) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Filet de gallineta a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou amb galets Llom planxa amb amanida Iogurt natural kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Llentíes estofades amb verdures Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Prot vegetal Iogurt | Llegum Carn blanca Fruita | Arròs Ou Fruita | Pasta Peix blanc Fruita |
| Dinar | 17/4 Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Peix al forn amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | 18/4 Crema de verdures (s/rostes) Cigrons saltats amb verdures i tomàquet Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | 19/4 Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | 20/4 Espaguetis napolitana (s/formatge) Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | 21/4 Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita de patates amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Proteïna vegetal Fruita | Pasta Peix blanc Fruita | Llegums Ou Fruita | Verdura Peix blanc Fruita | Arròs Carn blanca Iogurt |
| Dinar | 24/4 Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn (s/formatge) Pollastre guisadet amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | 25/4 Amanida d'arròs a/ pernil dolç, olives i pastanaga Hamburguesa de quinoa amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | 26/4 Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | 27/4 Mongetes estofades amb verdures de l'hort Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | 28/4 SANT LLUIS Crema de carbassa i pastanaga (s/rostes) Pizza casolana amb pernil (amb una mica de formatge) Iogurt natural kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Ou Iogurt | Crema Carn blanca Fruita | Verdura Prot vegetal Fruita | Arròs Peix blanc Fruita | Llegum Ou Fruita |

Dinar

Proposta
Sopar

ABRIL 2023

NO PEIX
(si marisc)

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

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...
18 vegades més superfície de sòl
10 vegades més aigua
9 vegades més combustible
10 vegades més pesticides
12 vegades més fertilitzants

| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|---|--|---|---|--|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Gall dindi a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou amb galets Llom arrebossat amd patates xips Iogurt natural kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Llentíes estofades amb verdures Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Prot vegetal Iogurt | Llegum Carn blanca Fruita | Arròs Ou Fruita | Pasta Formatge Fruita |
| | 17/4 | 18/4 | 19/4 | 20/4 | 21/4 |
| Dinar | Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Gall dindi amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | Crema de verdures amb rostes Cigrons saltats amb verdures,tomàquet i bacó Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | Espaguetis carbonara amb nata i bacó Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita de patates amb enciam,olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Proteïna vegetal Fruita | Pasta Carn blanca Fruita | Llegums Ou Fruita | Verdura Formatge Fruita | Arròs Carn blanca Iogurt |
| | 24/4 | 25/4 | 26/4 | 27/4 | 28/4 SANT LLUIS |
| Dinar | Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn gratinat Pollastre guisadet amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | Amanida d'arròs a/ pernil dolç,olives i pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Gall dindi amb enciam blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Mongetes estofades amb verdures de l'hort Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | Crema de carbassa i pastanaga Pizza casolana amb pernil i formatge Pastisset kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Ou Iogurt | Crema Carn blanca Fruita | Verdura Prot vegetal Fruita | Arròs Carn blanca Fruita | Llegum Ou Fruita |

ABRIL 2023

**NO
TONYINA**

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

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure



Dinar

Proposta Sopar

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...
18 vegades més superfície de sòl
10 vegades més aigua
9 vegades més combustible
10 vegades més pesticides
12 vegades més fertilitzants

| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|---|--|---|---|--|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Filet de gallineta a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou amb galets Llom arrebossat amd patates xips Iogurt natural kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Llentíes estofades amb verdures Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Prot vegetal Iogurt | Llegum Carn blanca Fruita | Arròs Ou Fruita | Pasta Peix blanc Fruita |
| Dinar | 17/4 Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Freginada de peix (no tonyina) amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | 18/4 Crema de verdures amb rostes Cigrons saltats amb verdures,tomàquet i bacó Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | 19/4 Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | 20/4 Espaguetis carbonara amb nata i bacó Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | 21/4 Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita de patates amb enciam,olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Proteïna vegetal Fruita | Pasta Peix blanc Fruita | Llegums Ou Fruita | Verdura Peix blanc Fruita | Arròs Carn blanca Iogurt |
| Dinar | 24/4 Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn gratinat Pollastre guisadet amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | 25/4 Amanida d'arròs a/ pernil dolç,olives i pastanaga Hamburguesa de quinoa amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | 26/4 Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Lluç a la planxa amb enciam blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | 27/4 Mongetes estofades amb verdures de l'hort Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | 28/4 SANT LLUIS Crema de carbassa i pastanaga Pizza casolana amb pernil i formatge Pastisset kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Ou Iogurt | Crema Carn blanca Fruita | Verdura Prot vegetal Fruita | Arròs Peix blanc Fruita | Llegum Ou Fruita |

Dinar

Proposta
Sopar

ABRIL 2023

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...

18 vegades més superfície de sòl

10 vegades més aigua

9 vegades més combustible

10 vegades més pesticides

12 vegades més fertilitzants

**NO PEIX
NO MARISC**

FESTA

| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|-------|--|---|--|---|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Gall dindi a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou amb galets Llom arrebossat amd patates xips Iogurt natural kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Llentíes estofades amb verdures Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Prot vegetal Iogurt | Llegum Carn blanca Fruita | Arròs Ou Fruita | Pasta Formatge Fruita |

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

| | 17/4 | 18/4 | 19/4 | 20/4 | 21/4 |
|----------------|---|--|--|--|--|
| Dinar | Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Gall dindi amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | Crema de verdures amb rostes Cigrons saltats amb verdures,tomàquet i bacó Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | Espaguetis carbonara amb nata i bacó Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita de patates amb enciam,olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Proteïna vegetal Fruita | Pasta Carn blanca Fruita | Llegums Ou Fruita | Verdura Formatge Fruita | Arròs Carn blanca Iogurt |

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

| | 24/4 | 25/4 | 26/4 | 27/4 | 28/4 SANT LLUIS |
|----------------|---|--|---|---|---|
| Dinar | Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn gratinat Pollastre guisadet amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | Amanida d'arròs a/ pernil dolç,olives i pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Gall dindi amb enciam blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Mongetes estofades amb verdures de l'hort Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | Crema de carbassa i pastanaga Pizza casolana amb pernil i formatge Pastisset kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Ou Iogurt | Crema Carn blanca Fruita | Verdura Prot vegetal Fruita | Arròs Carn blanca Fruita | Llegum Ou Fruita |

ABRIL 2023

Dinar

Proposta
Sopar

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...
18 vegades més superfície de sòl
10 vegades més aigua
9 vegades més combustible
10 vegades més pesticides
12 vegades més fertilitzants

NO LLEGUM

| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|-------|--|---|--|--|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Filet de gallineta a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou amb galets Llom arrebossat amd patates xips Iogurt natural kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Mongeta tendra amb patates Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Formatge Iogurt | Amanida Carn blanca Fruita | Arròs Ou Fruita | Pasta Peix blanc Fruita |

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

| | 17/4 | 18/4 | 19/4 | 20/4 | 21/4 |
|----------------|--|--|---|--|--|
| Dinar | Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Freginada de peix amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | Crema de verdures amb rostes Gall dindi amb amanida Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella a/pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | Espaguetis carbonara amb nata i bacó Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Bròquil amb patates Truita de patates amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Ou Fruita | Pasta Peix blanc Fruita | Amanida Ou Fruita | Verdura Peix blanc Fruita | Arròs Carn blanca Iogurt |

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

| | 24/4 | 25/4 | 26/4 | 27/4 | 28/4 SANT LLUIS |
|----------------|--|--|---|--|---|
| Dinar | Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn gratinat Pollastre guisadet Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | Amanida d'arròs a/ pernil dolç, olives i pastanaga Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Lluç a la planxa amb enciam blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Patates amb bledes Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | Crema de carbassa i pastanaga Pizza casolana amb pernil i formatge Pastisset kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Ou Iogurt | Crema Carn blanca Fruita | Verdura Formatge Fruita | Arròs Peix blanc Fruita | Amanida Ou Fruita |

ABRIL 2023

Dinar

Proposta
Sopar

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...

18 vegades més superfície de sòl

10 vegades més aigua

9 vegades més combustible

10 vegades més pesticides

12 vegades més fertilitzants

NO PATATA

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

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure



| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|--|--|---|---|---|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Verdura de temporada (s/patata) Filet de gallineta a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou amb galets Llom arrebossat amb amanida Iogurt natural kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Llentíes estofades amb verdures Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Prot vegetal Iogurt | Llegum Carn blanca Fruita | Arròs Ou Fruita | Pasta Peix blanc Fruita |
| Dinar | 17/4 Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Freginada de peix amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | 18/4 Crema de verdures amb rostes (s/patata) Cigrons saltats amb verdures, tomàquet i bacó Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | 19/4 Mongeta tendra (s/patata) Mandonguilles de vedella a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | 20/4 Espaguetis carbonara amb nata i bacó Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | 21/4 Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita francesa amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Proteïna vegetal Fruita | Pasta Peix blanc Fruita | Llegums Ou Fruita | Verdura Peix blanc Fruita | Arròs Carn blanca Iogurt |
| Dinar | 24/4 Crema de carbassó (s/patata) Pollastre guisadet amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | 25/4 Amanida d'arròs a/ pernil dolç, olives i pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | 26/4 Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Lluç a la planxa amb enciam blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | 27/4 Mongetes estofades amb verdures de l'hort Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | 28/4 SANT LLUIS Crema de carbassa i pastanaga (s/patata) Pizza casolana amb pernil i formatge Pastisset kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Ou Iogurt | Crema Carn blanca Fruita | Verdura Prot vegetal Fruita | Arròs Peix blanc Fruita | Llegum Ou Fruita |

Dinar

Proposta
Sopar

ABRIL 2023

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...
18 vegades més superfície de sòl
10 vegades més aigua
9 vegades més combustible
10 vegades més pesticides
12 vegades més fertilitzants

NO PORC

| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|-------|--|---|---|---|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Filet de gallineta a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou d'au amb galets Gall dindi arrebossat amb patates xips Iogurt natural kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Llentíes estofades amb verdures Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Prot vegetal Iogurt | Llegum Carn blanca Fruita | Arròs Ou Fruita | Pasta Peix blanc Fruita |

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

| | 17/4 | 18/4 | 19/4 | 20/4 | 21/4 |
|----------------|--|---|--|---|---|
| Dinar | Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Freginada de peix amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | Crema de verdures amb rostes Cigrons saltats amb verdures i tomàquet Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | Espaguetis napolitana Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita de patates amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Proteïna vegetal Fruita | Pasta Peix blanc Fruita | Llegums Ou Fruita | Verdura Peix blanc Fruita | Arròs Carn blanca Iogurt |

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

| | 24/4 | 25/4 | 26/4 | 27/4 | 28/4 SANT LLUIS |
|----------------|---|---|---|---|---|
| Dinar | Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn gratinat Pollastre guisadet amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | Amanida d'arròs a/ olives i pastanaga (s/pernil) Hamburguesa de quinoa amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Lluç a la planxa amb enciam blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Mongetes estofades amb verdures de l'hort Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | Crema de carbassa i pastanaga Pizza casolana amb formatge (s/pernil) Pastisset kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Ou Iogurt | Crema Carn blanca Fruita | Verdura Prot vegetal Fruita | Arròs Peix blanc Fruita | Llegum Ou Fruita |

Dinar

Proposta
Sopar

ABRIL 2023

**NO PORC
NO
VEDELLA**

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...
18 vegades més superfície de sòl
10 vegades més aigua
9 vegades més combustible
10 vegades més pesticides
12 vegades més fertilitzants

| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|-------|--|---|---|---|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Filet de gallineta a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou d'au amb galets Gall dindi arrebossat amb patates xips Iogurt natural kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Llentíes estofades amb verdures Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Prot vegetal Iogurt | Llegum Carn blanca Fruita | Arròs Ou Fruita | Pasta Peix blanc Fruita |

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

| | 17/4 | 18/4 | 19/4 | 20/4 | 21/4 |
|----------------|--|---|--|---|---|
| Dinar | Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Freginada de peix amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | Crema de verdures amb rostes Cigrons saltats amb verdures i tomàquet Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | Mongeta tendra amb patates Mandonguilles vegetals a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | Espaguetis napolitana Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita de patates amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Proteïna vegetal Fruita | Pasta Peix blanc Fruita | Llegums Ou Fruita | Verdura Peix blanc Fruita | Arròs Carn blanca Iogurt |

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

| | 24/4 | 25/4 | 26/4 | 27/4 | 28/4 SANT LLUIS |
|----------------|---|---|---|---|---|
| Dinar | Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn gratinat Pollastre guisadet amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | Amanida d'arròs a/ olives i pastanaga (s/pernil) Hamburguesa de quinoa amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Lluç a la planxa amb enciam blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Mongetes estofades amb verdures de l'hort Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | Crema de carbassa i pastanaga Pizza casolana amb formatge (s/pernil) Pastisset kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Ou Iogurt | Crema Carn blanca Fruita | Verdura Prot vegetal Fruita | Arròs Peix blanc Fruita | Llegum Ou Fruita |

ABRIL 2023

Dinar

Proposta
Sopar

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...
18 vegades més superfície de sòl
10 vegades més aigua
9 vegades més combustible
10 vegades més pesticides
12 vegades més fertilitzants

HIPOCALÒRICA

| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|-------|---|---|---|---|
| Dinar | FESTA | Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) (s/formatge) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Filet de gallineta a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou amb galets Llom planxa amb amanida Iogurt natural kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Llentíes estofades amb verdures Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Prot vegetal Iogurt | Llegum Carn blanca Fruita | Arròs Ou Fruita | Pasta Peix blanc Fruita |

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

| | 17/4 | 18/4 | 19/4 | 20/4 | 21/4 |
|----------------|---|---|--|--|---|
| Dinar | Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Peix al forn amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | Crema de verdures (s/rostes) Cigrons saltats amb verdures i tomàquet Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | Espaguetis napolitana (s/formatge) Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita de patates amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Proteïna vegetal Fruita | Pasta Peix blanc Fruita | Llegums Ou Fruita | Verdura Peix blanc Fruita | Arròs Carn blanca Iogurt |

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

| | 24/4 | 25/4 | 26/4 | 27/4 | 28/4 SANT LLUIS |
|----------------|---|---|---|---|---|
| Dinar | Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn (s/formatge) Pollastre guisadet amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | Amanida d'arròs a/ pernil dolç, olives i pastanaga Hamburguesa de quinoa amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Mongetes estofades amb verdures de l'hort Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | Crema de carbassa i pastanaga (s/rostes) Pizza casolana amb pernil (amb una mica de formatge) Iogurt natural kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Ou Iogurt | Crema Carn blanca Fruita | Verdura Prot vegetal Fruita | Arròs Peix blanc Fruita | Llegum Ou Fruita |

ABRIL 2023

Dinar

Proposta
Sopar

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...
18 vegades més superfície de sòl
10 vegades més aigua
9 vegades més combustible
10 vegades més pesticides
12 vegades més fertilitzants

VEGÀ

| | 10/4 | 11/4 | 12/4 | 13/4 | 14/4 |
|----------------|-------|--|--|--|---|
| Dinar | FESTA | Crema de verdures Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) (s/formatge) Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30 | Patates guisades amb verdures Cigrons saltats amb arròs Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24 | Sopa de brou vegetal amb galets Hamburguesa vegetal amb patates xips Iogurt de soja kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27 | Mongeta tendra amb patates Llentíes estofades amb verdures Fruita de Temporada kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28 |
| Proposta Sopar | | Verdura Llegum Iogurt de soja | Amanida Prot vegetal Fruita | Arròs Formatge vegà Fruita | Pasta Prot vegetal Fruita |

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

| | 17/4 | 18/4 | 19/4 | 20/4 | 21/4 |
|----------------|--|--|--|---|---|
| Dinar | Minestra de verdures Arròs amb tomàquet Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26 | Crema de verdures amb rostes (s/llet ni derivats) Cigrons saltats amb verdures i tomàquet Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27 | Mongeta tendra amb patates Mandonguilles vegetals a/pèsols i pastanaga a daus Fruita de temporada kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29 | Espaguetis napolitana (s/formatge) Croquetes vegetals amb enciam i blat de moro Iogurt de soja kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Bròquil amb patates Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 |
| Proposta Sopar | Crema Llegum Fruita | Pasta Prot vegetal Fruita | Amanida Formatge vegà Fruita | Verdura Llegum Fruita | Arròs Prot vegetal Iogurt de soja |

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

| | 24/4 | 25/4 | 26/4 | 27/4 | 28/4 SANT LLUIS |
|----------------|---|--|--|---|--|
| Dinar | Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn (s/formatge) Salsitxes veganes Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 | Amanida d'arròs a/olives i pastanaga (s/pernil) Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26 | Graellada de verdures Macarrons a la siciliana amb alfàbrega i olives negres (s/formatge) Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28 | Patates amb bledes Mongetes estofades amb verdures de l'hort Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28 | Crema de carbassa i pastanaga (s/llet ni derivats) Pizza casolana amb verdures (s/formatge) Postra vegà kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28 |
| Proposta Sopar | Pasta Llegum Iogurt de soja | Crema Formatge vegà Fruita | Verdura Prot vegetal Fruita | Arròs Prot vegetal Fruita | Amanida Llegum Fruita |