

	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	<b>FESTA</b>	Llenties estofades amb hortalisses	Arròs guisadet amb verdures i carn magra	Tallarins a la siciliana amb olives negres i alfàbrega	Mongeta tendra amb patates i pastanaga
Proposta Sopar		Truita francesa amb enciam i remolatxa ratllada	Salmó al forn amb tomàquet i ceba	Pollastre arrebossat amb enciam, pastanaga i olives	Botifarra de Vic amb enciams variats i tomàquet amanit
		Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	Iogurt natural <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
Proposta Sopar		Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegums Peix Fruita
Dinar	8/5 Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga	9/5 Sopa de brou amb estrelletes	10/5 Mongetes estofades amb bulgur i verduretes	11/5 Amanida campera de patates amb tonyina, tomàquet i ou dur	12/5 Crema tèbia de porros i xiribia
	Lluç enfarinat amb amanida d'enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb patates xips	Truita de carbassò amb enciam i pastanaga ratllada	Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols	Cigrons estofats amb espinacs i arròs
	Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Iogurt natural <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Peix blau Fruita
Dinar	15/5 Llenties guisades amb quinoa	16/5 Arròs tres delícies amb blat de moro, pèsols i gall dindi	17/5 Bròquil amb patates i sofregit d'allet	18/5 Espirals a la carbonara amb nata i bacó	19/5 Crema de verdures de temporada amb rostes
	Truita de patates amb enciam i blat de moro	Rap a la marinera	Cap de llom planxa amb tomàquet amanit i olives	Nuggets de pollastre amb patates fregides	Gall dindi guisat amb tomàquet i daus pastanaga
	Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Iogurt natural <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Ou Iogurt	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita
Dinar	22/5 Puré de porros amb encenalls de ceba	23/5 Cigrons estofats amb verdures	24/5 Bledes amb patates	25/5 Sopa de brou amb galets	26/5 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet
	Macarrons amb bolonyesa vegetal	Truita de pernil dolç amb enciam, olives i remolatxa	Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de vedella a/patates, pèsols i pastanaga	Freginada de peix amb enciam i pastanaga
	Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita
Dinar	29/5 Fideuà de marisc amb all i oli	30/5 Empedrat de llenties amb tonyina i olives	31/5 Vichysoise	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Afavoreixen la hidratació</li> <li>-Incorporen aliments d'estació</li> <li>-Són lleugeres i saciants</li> <li>-Són nutritives</li> </ul> <p>El gaspatxo, la vichysoise, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
	Truita francesa a/amanida d'enciam i soja	Llom a l'allet amb enciam i blat de moro	Pizza casolana de pernil, bacó i formatge		
	Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>		
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blanc Fruita		



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	<b>FESTA</b>	Llenties estofades amb hortalisses	Arròs guisadet amb verdures i carn magra	Tallarins a la siciliana amb olives negres i alfàbrega (s/gluten)	Mongeta tendra amb patates i pastanaga
		Truita francesa amb enciam i remolatxa ratllada	Salmó al forn amb tomàquet i ceba	Pollastre planxa amb enciam, pastanaga i olives	Botifarra de Vic amb enciams variats i tomàquet amanit
		Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	Iogurt natural <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
Proposta Sopar		Pasta s/gluten Carn blanca Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegums Peix Fruita

	8/5	9/5	10/5	11/5	12/5
Dinar	Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga (s/aluten) Lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet	Sopa de brou amb estrelletes (s/gluten)	Mongetes estofades amb bulgur i verduretes	Amanida campera de patates amb tonyina, tomàquet i ou dur Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols	Crema tèbia de porros i xiribia (s/crostons)
	Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta s/gluten Peix blau Fruita

	15/5	16/5	17/5	18/5	19/5
Dinar	Llenties guisades amb quinoa	Arròs tres delícies amb blat de moro, pèsols i gall dindi	Bróquil amb patates i sofregit d'allet	Espirals a la carbonara amb nata i bacó (s/gluten)	Crema de verdures de temporada (s/rostes)
	Truita de patates amb enciam i blat de moro	Rap a la marinera	Cap de llom planxa amb tomàquet amanit i olives	Pollastre amb patates fregides	Gall dindi guisat amb tomàquet i daus pastanaga
	Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>
Proposta Sopar	Pasta s/gluten Carn blanca Fruita	Crema Ou Iogurt	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita

	22/5	23/5	24/5	25/5	26/5
Dinar	Puré de porros amb encenalls de ceba (s/crostons)	Cigrons estofats amb verdures	Bledes amb patates	Sopa de brou amb galets (s/gluten)	Arròs pilaff amb salsa de tomàquet
	Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/gluten)	Truita de pernil dolç amb enciam, olives i remolatxa	Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de vedella a/patates, pèsols i pastanaga	Peix al forn amb enciam i pastanaga
	Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita

	29/5	30/5	31/5
Dinar	Fideuà de marisc amb all i oli (s/gluten)	Empedrat de llenties amb tonyina i olives	Vichysoisse (s/crostons)
	Truita francesa a/amanida d'enciam i soja	Llom a l'allet amb enciam i blat de moro	Pizza (s/gluten) casolana de pernil, bacó i formatge
	Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blanc Fruita

Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:

- Afavoreixen la hidratació
- Incorporen aliments d'estació
- Són lleugeres i saciants
- Són nutritives

El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.

MAIG 2023

CELIAC

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	<b>FESTA</b>	Llenties estofades amb hortalisses Truita francesa amb enciam i remolatxa ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Arròs guisadet amb verdures i carn magra Salmó al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	Tallarins a la siciliana amb olives negres i alfàbrega (s/formatge) Pollastre arrebossat amb enciam, pastanga i olives Iogurt s/lactosa <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mongeta tendra amb patates i pastanaga Botifarra de Vic amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
Proposta Sopar		Pasta Carn blanca Iogurt s/lactosa	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegums Peix Fruita

Dinar	8/5 Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga (s/formatge) Lluç enfarinat amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	9/5 Sopa de brou amb estrelletes Contracuixa de pollastre al forn amb patates xips Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	10/5 Mongetes estofades amb bulgur i verduretes Truita de carbassò amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	11/5 Amanida campera de patates amb tonyina, tomàquet i ou dur Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols Iogurt s/lactosa <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	12/5 Crema tèbia de porros i xiribia (s/llet ni derivats) Cigrons estofats amb espinacs i arròs Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Iogurt s/lactosa	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Peix blau Fruita

Dinar	15/5 Llenties guisades amb quinoa Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	16/5 Arròs tres delícies amb blat de moro, pèsols i gall dindi Rap a la marinera Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	17/5 Bròquil amb patates i sofregit d'allet Cap de llom planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	18/5 Espirals napolitana (s/formatge) Pollastre amb patates fregides Iogurt s/lactosa <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	19/5 Crema de verdures de temporada amb rostes (s/llet ni derivats) Gall dindi guisat amb tomàquet i daus pastanaga Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Ou Iogurt s/lactosa	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita

Dinar	22/5 Puré de porros amb encenalls de ceba (s/llet ni derivats) Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/formatge) Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	23/5 Cigrons estofats amb verdures Truita de pernil dolç amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	24/5 Bledes amb patates Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	25/5 Sopa de brou amb galets Mandonguilles de vedella a/patates, pèsols i pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	26/5 Arròs amb salsa de tomàquet Freginada de peix amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Iogurt s/lactosa	Arròs Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita

Dinar	29/5 Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa a/amanida d'enciam i soja Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	30/5 Empedrat de llenties amb tonyina i olives Llom a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	31/5 Vichyssoise (s/llet ni derivats) Pizza casolana de pernil, bacó (s/formatge) Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt s/lactosa	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blanc Fruita

Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:  
 -Afavoreixen la hidratació  
 -Incorporen aliments d'estació  
 -Són lleugeres i saciants  
 -Són nutritives  
 El gaspatxo, la vichyssoise, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.

MAIG 2023

NO  
LACTOSA

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5
Dinar	<b>FESTA</b>	Llenties estofades amb hortalisses Truita francesa amb enciam i remolatxa ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Arròs guisadet amb verdures i carn magra Salmó al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	Tallarins a la siciliana amb olives negres i alfàbrega Pollastre arrebossat amb enciam, pastanga i olives Iogurt natural <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mongeta tendra amb patates i pastanaga Botifarra de Vic amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
Proposta Sopar		Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegums Peix Fruita
	8/5	9/5	10/5	11/5	12/5
Dinar	Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga Lluç enfarinat amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Sopa de brou amb estrelletes Contracuixa de pollastre al forn amb patates xips Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Mongetes estofades amb bulgur i verduretes Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Amanida campera de patates amb tonyina, tomàquet i ou dur Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols Iogurt natural <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Crema tèbia de porros i xiribia Cigrons estofats amb espinacs i arròs Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Peix blau Fruita
	15/5	16/5	17/5	18/5	19/5
Dinar	Llenties guisades amb quinoa Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Arròs tres delícies amb blat de moro, pèsols i gall dindi Rap a la marinera Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Bróquil amb patates i sofregit d'allet Cap de llom planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Espirals a la carbonara amb nata i bacó Nuggets de pollastre amb patates fregides Iogurt natural <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Crema de verdures de temporada amb rostes Gall dindi guisat amb tomàquet i daus pastanaga Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Ou Iogurt	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita
	22/5	23/5	24/5	25/5	26/5
Dinar	Puré de porros amb encenalls de ceba Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Cigrons estofats amb verdures Truita de pernil dolç amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Bledes amb patates Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Sopa de brou amb galets Mandonguilles de vedella a/patates, pèsols i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Freginada de peix amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita
	29/5	30/5	31/5		
Dinar	Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa a/amanida d'enciam i soja Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	Empedrat de llenties amb tonyina i olives Llom a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	Vichysoisse Pizza casolana de pernil, bacó i formatge Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>		
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blanc Fruita		

Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:

- Afavoreixen la hidratació
- Incorporen aliments d'estació
- Són lleureges i saciants
- Són nutritives

El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	Llenties estofades amb hortalisses Truita francesa amb enciam i remolatxa ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Arròs guisadet amb verdures i carn magra Salmó al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,24</small>	Tallarins a la sicilliana amb olives negres i alfàbrega Pollastre arrebossat amb enciam, pastanga i olives Iogurt natural <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mongeta tendra amb patates i pastanaga Botifarra de Vic amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
<b>Proposta Sopar</b>		Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegums Peix Fruita
<b>Dinar</b>	8/5 Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga Lluç enfarinat amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	9/5 Sopa de brou amb estrelletes Contraeix de pollastre al forn amb patates xips Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	10/5 Mongetes estofades amb bulgur i verduretes Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	11/5 Amanida campera de patates amb tonyina, tomàquet i ou dur Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols Iogurt natural <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	12/5 Crema tèbia de porros i xiribí Cigrons estofats amb espinacs i arròs Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Peix blau Fruita
<b>Dinar</b>	15/5 Llenties guisades amb quinoa Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	16/5 Arròs tres delícies amb blat de moro, pèsols i gall dindi Rap a la marinera Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	17/5 Bróquil amb patates i sofregit d'allet Cap de llom planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	18/5 Espirals a la carbonara amb nata i bacó Nuggets de pollastre amb patates fregides Iogurt natural <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	19/5 Crema de verdures de temporada amb rostes Gall dindi guisat amb tomàquet i daus pastanaga Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Ou Iogurt	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita
<b>Dinar</b>	22/5 Puré de porros amb encenalls de ceba Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	23/5 Cigrons estofats amb verdures Truita de pernil dolç amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	24/5 Bledes amb patates Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	25/5 Sopa de brou amb galets Mandonguilles de vedella a/patates, pèsols i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	26/5 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Freginada de peix amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,24</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Verdura Carn blanca Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita
<b>Dinar</b>	29/5 Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa a/amanida d'enciam i soja Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	30/5 Empedrat de llenties amb tonyina i olives Llom a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	31/5 Vichysoise Pizza casolana de pernil, bacó i formatge Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Afavoreixen la hidratació</li> <li>-Incorporen aliments d'estació</li> <li>-Són lleugeres i saciants</li> <li>-Són nutritives</li> </ul> <p>El gaspatxo, la vichysoise, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blanc Fruita		



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5
Dinar	<b>FESTA</b>	Crema de verdures Llenties estofades amb hortalisses Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Arròs guisadet amb verdures i carn magra Gall dindi amb tomàquet i ceba Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,24</small>	Tallarins a la siciliana amb olives negres i alfàbrega Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Iogurt natural <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mongeta tendra amb patates i pastanaga Botifarra de Vic amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
Proposta Sopar		Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Formatge Fruita	Amanida Llegums Fruita
	8/5	9/5	10/5	11/5	12/5
Dinar	Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga Llom planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Sopa de brou amb estrelletes Contracuixa de pollastre al forn amb patates xips Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Minestra de verdures Mongetes estofades amb bulgur i verduretes Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Amanida campera de patates amb tomàquet i olives Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols Iogurt natural <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Crema tèbia de porros i xiribia Cigrons estofats amb espinacs i arròs Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Formatge Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Amanida Llegum Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
	15/5	16/5	17/5	18/5	19/5
Dinar	Mongeta tendra amb patata Llenties guisades amb quinoa Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Arròs tres delícies amb blat de moro, pèsols i gall dindi Bistec de vedella amb amanida Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Bròquil amb patates i sofregit d'allet Cap de llom planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Espirals napolitana Pollastre amb patates fregides Iogurt natural <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Crema de verdures de temporada amb rostes Gall dindi guisat amb tomàquet i daus pastanaga Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Llegum Iogurt	Arròs Formatge Fruita	Verdura Carn vermella Fruita	Amanida Llegum Fruita
	22/5	23/5	24/5	25/5	26/5
Dinar	Puré de porros amb encenalls de ceba Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Graellada de verdures Cigrons estofats amb verdures Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Bledes amb patates Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Sopa de brou amb galets Mandonguilles de vedella a/patates, pèsols i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Pit de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,24</small>
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Iogurt	Pasta Formatge Fruita	Arròs Llegum Fruita	Amanida Carn blanca Fruita	Crema Prot vegetal Fruita
	29/5	30/5	31/5		
Dinar	Fideuà de verdures Pollastre a/amanida d'enciam i soja Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	Empedrat de llenties amb hortalisses i olives Llom a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	Vichysoise Pizza casolana de pernil, bacó i formatge Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>		
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Iogurt	Arròs Formatge Fruita	Verdura Carn blanca Fruita		

Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:  
-Afavoreixen la hidratació  
-Incorporen aliments d'estació  
-Són lleugeres i saciants  
-Són nutritives  
El gaspatxo, la vichysoise, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	<b>FESTA</b>	Llenties estofades amb hortalisses Truita francesa amb enciam i remolatxa ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Arròs guisadet amb verdures i carn magra Salmó al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	Tallarins a la siciliana amb olives negres i alfàbrega (s/formatge) Pollastre amb enciam, pastanga i olives Iogurt natural <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mongeta tendra amb patates i pastanaga Botifarra d'au amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
Proposta Sopar		Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegums Peix Fruita
Dinar	8/5 Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga (s/formatae) Lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	9/5 Sopa de brou amb estrelletes Contracuixa de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	10/5 Mongetes estofades amb bulgur i verduretes Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	11/5 Amanida campera de patates amb tonyina, tomàquet i ou dur Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols Iogurt natural <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	12/5 Crema tèbia de porros i xiribia (s/crostons) Cigrons estofats amb espinacs i arròs Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Peix blau Fruita
Dinar	15/5 Llenties guisades amb quinoa Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	16/5 Arròs tres delícies amb blat de moro, pèsols i gall dindi Rap a la marinera Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	17/5 Bróquil amb patates i sofregit d'allet Cap de llom planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	18/5 Espirals napolitana (s/formatge) Pollastre amb amanida Iogurt natural <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	19/5 Crema de verdures de temporada (s/rostes) Gall dindi guisat amb tomàquet i daus pastanaga Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Ou Iogurt	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita
Dinar	22/5 Puré de porros amb encenalls de ceba (s/crostons) Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/formatge) Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	23/5 Cigrons estofats amb verdures Truita de pernil dolç amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	24/5 Bledes amb patates Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	25/5 Sopa de brou amb galets Mandonguilles de vedella a/ patates, pèsols i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	26/5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita
Dinar	29/5 Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa a/amanida d'enciam i soja Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	30/5 Empedrat de llenties amb tonyina i olives Llom a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	31/5 Vichysoisse (s/crostons) Pizza casolana de pernil i una mica de formatge Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Afavoreixen la hidratació</li> <li>-Incorporen aliments d'estació</li> <li>-Són lleureges i saciants</li> <li>-Són nutritives</li> </ul> <p>El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blanc Fruita		



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	<b>FESTA</b>	Llenties estofades amb hortalisses Truita francesa amb enciam i remolatxa ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Arròs guisadet amb verdures i carn magra Gall dindi amb tomàquet i ceba Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	Tallarins a la siciliana amb olives negres i alfàbrega Pollastre arrebossat amb enciam, pastanga i olives Iogurt natural <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mongeta tendra amb patates i pastanaga Botifarra de Vic amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
Proposta Sopar		Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Amanida Llegums Fruita
Dinar	8/5 Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga Llom planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	9/5 Sopa de brou amb estrelletes Contracuixa de pollastre al forn amb patates xips Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	10/5 Mongetes estofades amb bulgur i verduretes Truita de carbassò amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	11/5 Amanida campera de patates amb tomàquet i ou dur Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols Iogurt natural <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	12/5 Crema tèbia de porros i xiribia Cigrons estofats amb espinacs i arròs Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Ou Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
Dinar	15/5 Llenties guisades amb quinoa Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	16/5 Arròs tres delícies amb blat de moro, pèsols i gall dindi Bistec de vedella amb amanida Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	17/5 Bròquil amb patates i sofregit d'allet Cap de llom planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,5</small>	18/5 Espirals a la carbonara amb nata i bacó Nuggets de pollastre amb patates fregides Iogurt natural <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	19/5 Crema de verdures de temporada amb rostes Gall dindi guisat amb tomàquet i daus pastanaga Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Ou Iogurt	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Ou Fruita	Amanida Llegum Fruita
Dinar	22/5 Puré de porros amb encenalls de ceba Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	23/5 Cigrons estofats amb verdures Truita de pernil dolç amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	24/5 Bledes amb patates Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,5</small>	25/5 Sopa de brou amb galets Mandonguilles de vedella a/patates, pèsols i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	26/5 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Pit de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita
Dinar	29/5 Fideuà de marisc amb all i oli (sense peix) Truita francesa a/amanida d'enciam i soja Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	30/5 Empedrat de llenties amb hortalisses i olives Llom a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	31/5 Vichysoise Pizza casolana de pernil, bacó i formatge Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Afavoreixen la hidratació</li> <li>-Incorporen aliments d'estació</li> <li>-Són lleureges i saciants</li> <li>-Són nutritives</li> </ul> <p>El gaspatxo, la vichysoise, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Ou Fruita	Amanida Llegum Fruita		



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5
Dinar	<b>FESTA</b>	Llenties estofades amb hortalisses Truita francesa amb enciam i remolatxa ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Arròs guisadet amb verdures i carn magra Salmó al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,24</small>	Tallarins a la siciliana amb olives negres i alfàbrega Pollastre arrebossat amb enciam, pastanga i olives Iogurt natural <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mongeta tendra amb patates i pastanaga Botifarra de Vic amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
Proposta Sopar		Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegums Peix Fruita
Dinar	8/5 Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga Lluç enfarinat amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	9/5 Sopa de brou amb estrelletes Contraeix de pollastre al forn amb patates xips Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	10/5 Mongetes estofades amb bulgur i verduretes Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	11/5 Amanida campera de patates amb tomàquet i ou dur Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols Iogurt natural <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	12/5 Crema tèbia de porros i xiribia Cigrons estofats amb espinacs i arròs Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Peix blau Fruita
Dinar	15/5 Llenties guisades amb quinoa Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	16/5 Arròs tres delícies amb blat de moro, pèsols i gall dindi Rap a la marinera Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	17/5 Bróquil amb patates i sofregit d'allet Cap de llom planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	18/5 Espirals a la carbonara amb nata i bacó Nuggets de pollastre amb patates fregides Iogurt natural <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	19/5 Crema de verdures de temporada amb rostes Gall dindi guisat amb tomàquet i daus pastanaga Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Ou Iogurt	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita
Dinar	22/5 Puré de porros amb encenalls de ceba Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	23/5 Cigrons estofats amb verdures Truita de pernil dolç amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	24/5 Bledes amb patates Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	25/5 Sopa de brou amb galets Mandonguilles de vedella a/patates, pèsols i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	26/5 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Freginada de peix amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,24</small>
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita
Dinar	29/5 Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa a/amanida d'enciam i soja Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	30/5 Empedrat de llenties amb hortalisses i olives Llom a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	31/5 Vichysoisse Pizza casolana de pernil, bacó i formatge Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Afavoreixen la hidratació</li> <li>-Incorporen aliments d'estació</li> <li>-Són lleugeres i saciants</li> <li>-Són nutritives</li> </ul> <p>El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blanc Fruita		

MAIG 2023

NO  
TONYINA

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	<b>FESTA</b>	Llenties estofades amb hortalisses Truita francesa amb enciam i remolatxa ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Arròs guisadet amb verdures i carn magra Gall dindi amb tomàquet i ceba Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	Tallarins a la siciliana amb olives negres i alfàbrega Pollastre arrebossat amb enciam, pastanga i olives Iogurt natural <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mongeta tendra amb patates i pastanaga Botifarra de Vic amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
Proposta Sopar		Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Amanida Llegums Fruita

	8/5	9/5	10/5	11/5	12/5
Dinar	Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga Llom planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Sopa de brou amb estrelletes Contraeix de pollastre al forn amb patates xips Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Mongetes estofades amb bulgur i verdures Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Amanida campera de patates amb tomàquet i ou dur Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols Iogurt natural <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Crema tèbia de porros i xiribia Cigrons estofats amb espinacs i arròs Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Ou Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Carn blanca Fruita

	15/5	16/5	17/5	18/5	19/5
Dinar	Llenties guisades amb quinoa Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Arròs tres delícies amb blat de moro, pèsols i gall dindi Bistec de vedella amb amanida Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Bróquil amb patates i sofregit d'allet Cap de llom planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Espirals a la carbonara amb nata i bacó Nuggets de pollastre amb patates fregides Iogurt natural <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Crema de verdures de temporada amb rostes Gall dindi guisat amb tomàquet i daus pastanaga Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Ou Iogurt	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Ou Fruita	Amanida Llegum Fruita

	22/5	23/5	24/5	25/5	26/5
Dinar	Puré de porros amb encenalls de ceba Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Cigrons estofats amb verdures Truita de pernil dolç amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Bledes amb patates Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Sopa de brou amb galets Mandonguilles de vedella a/patates, pèsols i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Pit de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita

	29/5	30/5	31/5
Dinar	Fideuà de verdures Truita francesa a/amanida d'enciam i soja Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	Empedrat de llenties amb hortalisses i olives Llom a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	Vichysoisse Pizza casolana de pernil, bacó i formatge Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Ou Fruita	Amanida Llegum Fruita

Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:  
-Afavoreixen la hidratació  
-Incorporen aliments d'estació  
-Són lleugeres i saciants  
-Són nutritives  
El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.

MAIG 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
	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5
Dinar	<b>FESTA</b>	Crema de verdures Truita francesa amb enciam i remolatxa ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Arròs guisadet amb verdures i carn magra Salmó al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	Tallarins a la siciliana amb olives negres i alfàbrega Pollastre arrebossat amb enciam, pastanga i olives Iogurt natural <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mongeta tendra amb patates i pastanaga Botifarra de Vic amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
Proposta Sopar		Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Formatge Fruita	Crema Ou Fruita	Amanida Peix Fruita
Dinar	8/5 Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga Lluç enfarinat amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,5</small>	9/5 Sopa de brou amb estrelletes Contracuixa de pollastre al forn amb patates xips Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	10/5 Verdura de temporada amb patata Truita de carbassò amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	11/5 Amanida campera de patates amb tonyina, tomàquet i ou dur Estofat de vedella amb pastanaga (s/pèsols) Iogurt natural <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	12/5 Crema tèbia de porros i xiribia Truita de verdures amb amanida Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Peix blanc Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Verdura Ou Fruita	Pasta Peix blau Fruita
Dinar	15/5 Mongeta tendra amb patata Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	16/5 Arròs tres delícies amb blat de moro i gall dindi (s/pèsols) Rap a la marinera Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	17/5 Bróquil amb patates i sofregit d'allet Cap de llom planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,5</small>	18/5 Espirals a la carbonara amb nata i bacó Nuggets de pollastre amb patates fregides Iogurt natural <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	19/5 Crema de verdures de temporada amb rostes Gall dindi guisat amb tomàquet i daus pastanaga Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Ou Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Amanida Formatge Fruita
Dinar	22/5 Puré de porros amb encenalls de ceba Macarrons amb bolonyesa de carn Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	23/5 Graellada de verdures Truita de pernil dolç amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	24/5 Bledes amb patates Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,5</small>	25/5 Sopa de brou amb galets Mandonguilles de vedella a/patates i pastanaga (s/pèsols) Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	26/5 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Freginada de peix amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Iogurt	Pasta Peix blanc Fruita	Arròs Ou Fruita	Amanida Peix blanc Fruita	Crema Carn blanca Fruita
Dinar	29/5 Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa a/amanida d'enciam Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	30/5 Amanida d'arròs amb tonyina i olives Llom a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	31/5 Vichysoisse Pizza casolana de pernil, bacó i formatge Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Afavoreixen la hidratació</li> <li>-Incorporen aliments d'estació</li> <li>-Són lleugeres i saciants</li> <li>-Són nutritives</li> </ul> <p>El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Ou Fruita	Amanida Peix blanc Fruita		

MAIG 2023

NO LLEGUM

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	<b>FESTA</b>	Llenties estofades amb hortalisses Truita francesa amb enciam i remolatxa ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Arròs guisadet amb verdures Salmó al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	Tallarins a la siciliana amb olives negres i alfàbrega Pollastre arrebossat amb enciam, pastanaga i olives Iogurt natural <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mongeta tendra amb patates i pastanaga Botifarra d'au amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
Proposta Sopar		Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegums Peix Fruita
Dinar	8/5 Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga Lluç enfarinat amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	9/5 Sopa de brou d'au amb estrelletes Contracuixa de pollastre al forn amb patates xips Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	10/5 Mongetes estofades amb bulgur i verdures Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	11/5 Amanida campera de patates amb tonyina, tomàquet i ou dur Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols Iogurt natural <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	12/5 Crema tèbia de porros i xiribia Cigrons estofats amb espinacs i arròs Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Peix blau Fruita
Dinar	15/5 Llenties guisades amb quinoa Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	16/5 Arròs tres delícies amb blat de moro, pèsols i gall dindi Rap a la marinera Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	17/5 Bròquil amb patates i sofregit d'allet Gall dindi amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	18/5 Espirals napolitana Nuggets de pollastre amb patates fregides Iogurt natural <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	19/5 Crema de verdures de temporada amb rostes Gall dindi guisat amb tomàquet i daus pastanaga Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Ou Iogurt	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita
Dinar	22/5 Puré de porros amb encenalls de ceba Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	23/5 Cigrons estofats amb verdures Truita francesa amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	24/5 Bledes amb patates Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	25/5 Sopa de brou d'au amb galets Mandonguilles de vedella a/patates, pèsols i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	26/5 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Freginada de peix amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita
Dinar	29/5 Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa a/amanida d'enciam i soja Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	30/5 Empedrat de llenties amb tonyina i olives Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	31/5 Vichysoise Pizza casolana de tonyina i formatge Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Afavoreixen la hidratació</li> <li>-Incorporen aliments d'estació</li> <li>-Són lleugeres i saciants</li> <li>-Són nutritives</li> </ul> <p>El gaspatxo, la vichysoise, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blanc Fruita		



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5
Dinar	<b>FESTA</b>	Llenties estofades amb hortalisses Truita francesa amb enciam i remolatxa ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Arròs guisadet amb verdures Salmó al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	Tallarins a la siciliana amb olives negres i alfàbrega Pollastre arrebossat amb enciam, pastanga i olives Iogurt natural <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mongeta tendra amb patates i pastanaga Botifarra d'au amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
Proposta Sopar		Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegums Peix Fruita
	8/5	9/5	10/5	11/5	12/5
Dinar	Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga Lluç enfarinat amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Sopa de brou d'au amb estrelletes Contracuixa de pollastre al forn amb patates xips Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Mongetes estofades amb bulgur i verduretes Truita de carbassò amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Amanida campera de patates amb tonyina, tomàquet i ou dur Pit de pollastre amb amanida Iogurt natural <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Crema tèbia de porros i xiribia Cigrons estofats amb espinacs i arròs Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Peix blau Fruita
	15/5	16/5	17/5	18/5	19/5
Dinar	Llenties guisades amb quinoa Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Arròs tres delícies amb blat de moro, pèsols i gall dindi Rap a la marinera Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Bróquil amb patates i sofregit d'allet Gall dindi amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Espirals napolitana Nuggets de pollastre amb patates fregides Iogurt natural <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Crema de verdures de temporada amb rostes Gall dindi guisat amb tomàquet i daus pastanaga Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Ou Iogurt	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita
	22/5	23/5	24/5	25/5	26/5
Dinar	Purè de porros amb encenalls de ceba Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Cigrons estofats amb verdures Truita francesa amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Bledes amb patates Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Sopa de brou d'au amb galets Mandonguilles d'au a/patates, pèsols i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Freginada de peix amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita
	29/5	30/5	31/5		
Dinar	Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa a/amanida d'enciam i soja Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	Empedrat de llenties amb tonyina i olives Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	Vichysoise Pizza casolana de tonyina i formatge Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>		
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blanc Fruita		

MAIG 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

Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:  
-Afavoreixen la hidratació  
-Incorporen aliments d'estació  
-Són lleugeres i saciants  
-Són nutritives  
El gaspatxo, la vichysoise, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	Llenties estofades amb hortalisses Truita francesa amb enciam i remolatxa ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Arròs guisadet amb verdures i carn magra Salmó al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	Tallarins a la siciliana amb olives negres i alfàbrega (s/formatge) Pollastre amb enciam, pastanga i olives Iogurt natural <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mongeta tendra amb patates i pastanaga Botifarra d'au amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
<b>Proposta Sopar</b>		Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegums Peix Fruita
<b>Dinar</b>	8/5 Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga (s/formatae) Lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	9/5 Sopa de brou amb estrelletes Contracuixa de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	10/5 Mongetes estofades amb bulgur i verduretes Truita de carbassò amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	11/5 Amanida campera de patates amb tonyina, tomàquet i ou dur Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols Iogurt natural <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	12/5 Crema tèbia de porros i xiribia (s/crostons) Cigrons estofats amb espinacs i arròs Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Peix blau Fruita
<b>Dinar</b>	15/5 Llenties guisades amb quinoa Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	16/5 Arròs tres delícies amb blat de moro, pèsols i gall dindi Rap a la marinera Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	17/5 Bròquil amb patates i sofregit d'allet Cap de llom planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	18/5 Espirals napolitana (s/formatge) Pollastre amb amanida Iogurt natural <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	19/5 Crema de verdures de temporada (s/rostes) Gall dindi guisat amb tomàquet i daus pastanaga Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Ou Iogurt	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita
<b>Dinar</b>	22/5 Puré de porros amb encenalls de ceba (s/crostons) Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/formatge) Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	23/5 Cigrons estofats amb verdures Truita de pernil dolç amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	24/5 Bledes amb patates Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	25/5 Sopa de brou amb galets Mandonguilles de vedella a/patates, pèsols i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	26/5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Verdura Carn blanca Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita
<b>Dinar</b>	29/5 Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa a/amanida d'enciam i soja Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	30/5 Empedrat de llenties amb tonyina i olives Llom a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	31/5 Vichysoisse (s/crostons) Pizza casolana de pernil i una mica de formatge Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Afavoreixen la hidratació</li> <li>-Incorporen aliments d'estació</li> <li>-Són lleureges i saciants</li> <li>-Són nutritives</li> </ul> <p>El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blanc Fruita		



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	<b>FESTA</b>	Crema de verdures (s/llet ni derivats) Llenties estofades amb hortalisses Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Verdura de temporada amb patates Arròs guisadet amb verdures Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	Graellada de verdures Tallarins a la siciliana amb olives negres i alfàbrega (s/formatge) Iogurt s/lactosa <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mongeta tendra amb patates i pastanaga Salsitxes veganes amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
Proposta Sopar		Pasta Prot vegetal Iogurt s/lactosa	Crema Llegum Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Arròs Llegums Fruita

	8/5	9/5	10/5	11/5	12/5
Dinar	Crema de carbassó (s/llet ni derivats) Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga (s/formatge) Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Sopa de brou vegetal amb estrelletes Hamburguesa vegetal amb patates xips Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Minestra de verdures Mongetes estofades amb bulgur i verdures Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Amanida campera de patates amb tomàquet i olives Croquetes vegetals amb amanida Iogurt s/lactosa <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Crema tèbia de porros i xiribia (s/llet ni derivats) Cigrons estofats amb espinacs i arròs Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Amanida Prot vegetal Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt s/lactosa	Arròs Formatge vegà Fruita	Crema Llegum Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita

	15/5	16/5	17/5	18/5	19/5
Dinar	Mongeta tendra amb patata Llenties guisades amb quinoa Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Panatxé de verdures Arròs tres delícies amb blat de moro i pèsols (s/gall dindi) Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Bròquil amb patates i sofregit d'allet Salsitxes vegetals amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Verdura de temporada amb patates Espirals napolitana (s/formatge) Iogurt s/lactosa <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Crema de verdures de temporada amb rostes (s/llet ni derivats) Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>
Proposta Sopar	Pasta Prot vegetal Fruita	Crema Llegum Iogurt s/lactosa	Arròs Formatge vegà Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Pasta Llegum Fruita

	22/5	23/5	24/5	25/5	26/5
Dinar	Puré de porros amb encenalls de ceba (s/llet ni derivats) Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/formatge) Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Graellada de verdures Cigrons estofats amb verdures Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Bledes amb patates Croquetes vegetals amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Sopa de brou vegetal amb galets Mandonguilles vegetals a/patates, pèsols i pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Bròquil amb patata Arròs amb salsa de tomàquet Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>
Proposta Sopar	Verdura Llegum Iogurt s/lactosa	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Formatge vegà Fruita	Amanida Llegum Fruita	Crema Prot vegetal Fruita

	29/5	30/5	31/5
Dinar	Crema de verdures Fideuà de verdures amb all i oli Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	Empedrat de llenties amb hortalisses i olives Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	Vichysoisse (s/llet ni derivats) Pizza casolana de verdures (s/formatge) Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>
Proposta Sopar	Crema Llegum Iogurt s/lactosa	Arròs Prot vegetal Fruita	Amanida Llegum Fruita

Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:

- Afavoreixen la hidratació
- Incorporen aliments d'estació
- Són lleureges i saciants
- Són nutritives

El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.

MAIG 2023

VEGÀ

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	<b>FESTA</b>	Llenties estofades amb hortalisses Truita francesa amb enciam i remolatxa ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Arròs guisadet amb verdures (s/carn) Salmó al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	Tallarins a la siciliana amb olives negres i alfàbrega Peix arrebossat amb enciam, pastanga i olives Iogurt natural <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mongeta tendra amb patates i pastanaga Truita francesa amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
Proposta Sopar		Pasta Peix blanc Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Amanida Llegums Fruita

	8/5	9/5	10/5	11/5	12/5
Dinar	Macarrons a la napolitana amb tomàquet i orenga Lluç enfarinat amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Sopa de brou vegetal amb estrelletes Hamburguesa vegetal amb patates xips Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Mongetes estofades amb bulgur i verduretes Truita de carbassò amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Amanida campera de patates amb tonyina, tomàquet i ou dur Peix al forn amb amanida Iogurt natural <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Crema tèbia de porros i xiribia Cigrons estofats amb espinacs i arròs Fruita del temps <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Crema Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blau Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Pasta Ou Fruita

	15/5	16/5	17/5	18/5	19/5
Dinar	Llenties guisades amb quinoa Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Arròs tres delícies amb blat de moro, pèsols (s/gall dindi) Rap a la marinera Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Bróquil amb patates i sofregit d'allet Truita francesa amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Espirals napolitana Peix arrebossat amb patates fregides Iogurt natural <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Crema de verdures de temporada amb rostes Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>
Proposta Sopar	Pasta Peix blau Fruita	Crema Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Llegum Fruita	Amanida Ou Fruita

	22/5	23/5	24/5	25/5	26/5
Dinar	Puré de porros amb encenalls de ceba Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Cigrons estofats amb verdures Truita francesa amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Bledes amb patates Peix al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Sopa de brou vegetal amb galets Mandonguilles vegetals a/patates, pèsols i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Freginada de peix amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>
Proposta Sopar	Verdura Peix blau Iogurt	Pasta Formatge Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Amanida Peix blanc Fruita	Crema Ou Fruita

	29/5	30/5	31/5
Dinar	Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa a/amanida d'enciam i soja Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	Empedrat de llenties amb tonyina i olives Peix a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	Vichysoise Pizza casolana de tonyina i formatge Fruita del temps <small>kcal 881,60 prot 27,08 hc 109,95 lip 28,30</small>
Proposta Sopar	Crema Llegum Iogurt	Arròs Ou Fruita	Verdura Peix blau Fruita

Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:

- Afavoreixen la hidratació
- Incorporen aliments d'estació
- Són lleugeres i saciants
- Són nutritives

El gaspatxo, la vichysoise, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.

MAIG 2023

NO CARN

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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