

JUNY 2023

GENERAL

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 			1/6	2/6
Proposta Sopar				<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Contraeix de pollastre "orly" amb enciam i olives</p> <p>Gelat <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small></p> <p>Verdura</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>	FESTA
Dinar	5/6	6/6	7/6	8/6	9/6
Dinar	FESTA	<p>Arròs amb samfaina i orenga</p> <p>Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small></p>	<p>Bròquil amb patates</p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet natural amanit i olives</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>	<p>Crema tebia de verdures</p> <p>Canelons al graten</p> <p>Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p>	<p>Amanida de lleties amb pastanaga i tonyina</p> <p>Truita de patates amb enciam, brots de soja i blat de moro</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small></p>
Proposta Sopar		<p>Verdura</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Llegums</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>
Dinar	12/6	13/6	14/6	15/6	16/6
Dinar	<p>Panató de verdures amb patates saltejades a l'allet</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i brots de soja</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small></p>	<p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small></p>	<p>Crema tebia de carbassó amb crostonets de pa torrat</p> <p>Mandonguilles de vedella amb daus de patata</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p>	<p>Espirals amb salsa de formatge</p> <p>Escalopa milanesa amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet</p> <p>Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>	<p>Amanida d'arròs xinès amb verdures, tires de pernil i soja</p> <p>Lluç a la llimona amb tomàquet natural</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small></p>
Proposta Sopar	<p>Pasta</p> <p>Peix blanc</p> <p>Iogurt</p>	<p>Verdura</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>	<p>Llegum</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>
Dinar	19/6	20/6	21/6	22/6	
Dinar	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Freginada de peix amb enciams variats i olives</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small></p>	<p>Amanida de patata amb ou dur, tonyina i olives</p> <p>Pernilets de pollastre rostits amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small></p>	<p>Lleties amb verdures</p> <p>Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small></p>	<p>Macarrons amb tomàquet i orenga</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates xips</p> <p>Gelat i refresc <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>	
Proposta Sopar	<p>Verdura</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Iogurt</p>	<p>Arròs</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>	

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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 			1/6 Arròs amb tomàquet	2/6 FESTA
Proposta Sopar				Verdura Prot vegetal Fruita	
Dinar	5/6 FESTA	6/6 Arròs amb samfaina i orenga Peix al forn amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	7/6 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb tomàquet natural amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	8/6 Crema tebia de verdures (s/crostons) Bistec de vedella amb amanida Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	9/6 Amanida de lleties amb pastanaga i tonyina Truita de patates amb enciam, brots de soja i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small>
Proposta Sopar		Verdura Carn blanca Fruita	Llegums Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta s/gluten Prot vegetal Fruita
Dinar	12/6 Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'alliet Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i brots de soja Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>	13/6 Cigrons amb espinacs Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	14/6 Crema tebia de carbassó (s/crostons) Mandonguilles de vedella amb daus de patata Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	15/6 Espirals amb salsa de formatge (s/gluten) Vedella amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/6 Amanida d'arròs xinès amb verdures, tires de pernil i soja Lluç a la llimona amb tomàquet natural Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>
Proposta Sopar	Pasta s/gluten Peix blanc Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegum Carn blanca Fruita
Dinar	19/6 Arròs amb tomàquet Peix al forn amb enciams variats i olives Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	20/6 Amanida de patata amb ou dur, tonyina i olives Pernilets de pollastre rostits amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>	21/6 Lleties amb verduretes Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	22/6 Macarrons amb tomàquet i orenga (s/gluten) Hamburguesa de vedella amb patates xips Gelats s/gluten i refresc <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	<p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118)</p> <p>Supervisora: Cristina Costa</p>
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Pasta s/gluten Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Crema Ou Fruita	

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 					1/6	2/6			
	Proposta Sopar						<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Contraeix de pollastre amb enciam i olives</p> <p>Postrà s/lactosa <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small></p> <p>Verdura</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTA</p>		
Dinar	5/6	6/6	7/6	8/6	9/6					
	<p>FESTA</p>	<p>Arròs amb samfaina i orenga</p> <p>Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small></p>	<p>Bròquil amb patates</p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet natural amanit i olives</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>	<p>Crema tebia de verdures (s/llet ni derivats)</p> <p>Bistec de vedella amb amanida</p> <p>Iogurt s/lactosa <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p>	<p>Amanida de lleties amb pastanaga i tonyina</p> <p>Truita de patates amb enciam, brots de soja i blat de moro</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small></p>	<p>Verdura</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Llegums</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>	
Proposta Sopar						<p>Pasta</p> <p>Peix blanc</p> <p>Iogurt s/lactosa</p>	<p>Verdura</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>	<p>Llegum</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>
Dinar	12/6	13/6	14/6	15/6	16/6					
	<p>Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'allet</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i brots de soja</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small></p>	<p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small></p>	<p>Crema tebia de carbassó amb crostonets de pa torrat (s/llet ni derivats)</p> <p>Mandonguilles de vedella amb daus de patata</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p>	<p>Espirals napolitana (s/formatge)</p> <p>Escalopa milanesa amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet</p> <p>Iogurt s/lactosa <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>	<p>Amanida d'arròs xinès amb verdures, tires de pernil i soja</p> <p>Lluç a la llimona amb tomàquet natural</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small></p>	<p>Pasta</p> <p>Peix blanc</p> <p>Iogurt s/lactosa</p>	<p>Verdura</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>	<p>Llegum</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>
Proposta Sopar						<p>Pasta</p> <p>Peix blanc</p> <p>Iogurt s/lactosa</p>	<p>Verdura</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>	<p>Llegum</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>
Dinar	19/6	20/6	21/6	22/6						
	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Freginada de peix amb enciams variats i olives</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small></p>	<p>Amanida de patata amb ou dur, tonyina i olives</p> <p>Pernilets de pollastre rostits amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small></p>	<p>Lleties amb verduretes</p> <p>Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small></p>	<p>Macarrons amb tomàquet i orenga (s/formatge)</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates xips</p> <p>Postrà s/lactosa i refresc <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>	<p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p>					
Proposta Sopar	<p>Verdura</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Iogurt s/lactosa</p>	<p>Arròs</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>						

NO LACTOSA

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 			1/6 Arròs amb tomàquet	2/6 FESTA
Proposta Sopar				3/6 Contracuixa de pollastre amb enciam i olives Iogurt natural <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small> Verdura Prot vegetal Fruita	
Dinar	5/6 FESTA	6/6 Arròs amb samfaina i orenga Peix al forn amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	7/6 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb tomàquet natural amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	8/6 Crema tebia de verdures (s/crostons) Bistec de vedella amb amanida Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	9/6 Amanida de lleties amb pastanaga i tonyina Truita de patates amb enciam, brots de soja i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small>
Proposta Sopar		Verdura Carn blanca Fruita	Llegums Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	12/6 Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'allet Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i brots de soja Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>	13/6 Cigrons amb espinacs Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	14/6 Crema tebia de carbassó (s/crostons) Mandonguilles de vedella amb daus de patata Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	15/6 Espirals napolitana (s/formatge) Vedella amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/6 Amanida d'arròs xinès amb verdures, tires de pernil i soja Lluç a la llimona amb tomàquet natural Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegum Carn blanca Fruita
Dinar	19/6 Arròs amb tomàquet Peix al forn amb enciams variats i olives Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	20/6 Amanida de patata amb ou dur, tonyina i olives Pernilets de pollastre rostits amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>	21/6 Lleties amb verduretes Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	22/6 Macarrons amb tomàquet i orenga (s/formatge) Hamburguesa de vedella amb amanida Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	<p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p>
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Crema Ou Fruita	

JUNY 2023

NO FRUITS
SECS

RC Serveis

Menjadors sostenibles i
educació en el lleure

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 					1/6	2/6
	Proposta Sopar						<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Contracuixa de pollastre "orly" amb enciam i olives</p> <p>Postrà sense fruits secs <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small></p> <p>Verdura</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>
Dinar	5/6	6/6	7/6	8/6	9/6	<p>Crema tebia de verdures</p> <p>Bistec de vedella amb amanida</p> <p>Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p> <p>Arròs</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de lleties amb pastanaga i tonyina</p> <p>Truita de patates amb enciam, brots de soja i blat de moro</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small></p> <p>Pasta</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>
	Proposta Sopar	<p>FESTA</p>	<p>Arròs amb samfaina i orenga</p> <p>Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small></p> <p>Verdura</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Bròquil amb patates</p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet natural amanit i olives</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p> <p>Llegums</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>			
Dinar	12/6	13/6	14/6	15/6	16/6	<p>Espirals amb salsa de formatge</p> <p>Escalopa milanesa amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet</p> <p>Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p> <p>Crema</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'arròs xinès amb verdures, tires de pernil i soja</p> <p>Lluç a la llimona amb tomàquet natural</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small></p> <p>Llegum</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>
	Proposta Sopar	<p>Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'allet</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i brots de soja</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small></p> <p>Pasta</p> <p>Peix blanc</p> <p>Iogurt</p>	<p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small></p> <p>Verdura</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema tebia de carbassó amb crostonets de pa torrat</p> <p>Mandonguilles de vedella amb daus de patata</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p> <p>Arròs</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>			
Dinar	19/6	20/6	21/6	22/6	<p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118)</p> <p>Supervisora: Cristina Costa</p>		
	Proposta Sopar	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Freginada de peix amb enciams variats i olives</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small></p> <p>Verdura</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de patata amb ou dur, tonyina i olives</p> <p>Pernilet de pollastre rostits amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small></p> <p>Pasta</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Iogurt</p>	<p>Lleties amb verduretes</p> <p>Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small></p> <p>Arròs</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>			<p>Macarrons amb tomàquet i orenga</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates xips</p> <p>Postrà s/fruits secs i refresc <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p> <p>Crema</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 			1/6 Arròs amb tomàquet	2/6 FESTA
Proposta Sopar				Verdura Prot vegetal Fruita	
Dinar	5/6 FESTA	6/6 Arròs amb samfaina i orenga Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	7/6 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb tomàquet natural amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	8/6 Crema tebia de verdures Bistec de vedella amb amanida Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	9/6 Amanida de lleties amb pastanaga i tonyina Truita de patates amb enciam, brots de soja i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small>
Proposta Sopar		Verdura Carn blanca Fruita	Llegums Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	12/6 Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'allet Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i brots de soja Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>	13/6 Cigrons amb espinacs Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	14/6 Crema tebia de carbassó amb crostonets de pa torrat Mandonguilles de vedella amb daus de patata Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	15/6 Espirals amb salsa de formatge Escalopa milanesa amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/6 Amanida d'arròs xinès amb verdures, tires de pernil i soja Lluç a la llimona amb tomàquet natural Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegum Carn blanca Fruita
Dinar	19/6 Arròs amb tomàquet Freginada de peix amb enciams variats i olives Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	20/6 Amanida de patata amb ou dur, tonyina i olives Pernilets de pollastre rostits amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>	21/6 Lleties amb verdures Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	22/6 Macarrons amb tomàquet i orenga Hamburguesa de vedella amb patates xips Postra s/fruits secs i refresc <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	<p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p>
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Crema Ou Fruita	

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 			1/6 Arròs amb tomàquet	2/6 FESTA
Proposta Sopar				Verdura Prot vegetal Fruita	
Dinar	5/6 FESTA	6/6 Arròs amb samfaina i orenga Bistec de vedella amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	7/6 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb tomàquet natural amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	8/6 Crema tebia de verdures Llom amb amanida Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	9/6 Amanida de lleties amb pastanaga (s/tonyina) Gall dindi amb enciam, brots de soja i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small>
Proposta Sopar		Verdura Carn blanca Fruita	Amanida Llegums Fruita	Arròs Formatge Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	12/6 Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'allet Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i brots de soja Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>	13/6 Col amb patata Cigrons amb espinacs Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	14/6 Crema tebia de carbassó amb crostonets de pa torrat Mandonguilles de vedella amb daus de patata Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	15/6 Espirals amb salsa de formatge Vedella amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/6 Amanida d'arròs xinès amb verdures, tires de pernil i soja Gall dindi amb tomàquet natural Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>
Proposta Sopar	Pasta Prot vegetal Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Formatge Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Amanida Llegum Fruita
Dinar	19/6 Arròs amb tomàquet Llom amb enciams variats i olives Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	20/6 Amanida de patata amb hortalisses i olives (s/tonyina ni ou) Pernilets de pollastre rostits amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>	21/6 Coliflor amb patates Lleties amb verduretes Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	22/6 Macarrons amb tomàquet i orenga Hamburguesa de vedella amb patates xips Postra s/fruits secs ni ou i refresc <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	<p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p>
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Iogurt	Pasta Formatge Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Llegum Fruita	

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges: -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis.			1/6 Arròs amb tomàquet	2/6 FESTA
Proposta Sopar				Contracuixa de pollastre amb enciam i olives Iogurt natural <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small> Verdura Prot vegetal Fruita	
Dinar	5/6 FESTA	6/6 Arròs amb samfaina i orenga Peix al forn amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	7/6 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb tomàquet natural amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	8/6 Crema tebia de verdures (s/crostons) Bistec de vedella amb amanida Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	9/6 Amanida de lleties amb pastanaga i tonyina Truita de patates amb enciam, brots de soja i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small>
Proposta Sopar		Verdura Carn blanca Fruita	Llegums Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	12/6 Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'allet Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i brots de soja Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>	13/6 Cigrons amb espinacs Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	14/6 Crema tebia de carbassó (s/crostons) Mandonguilles de vedella amb daus de patata Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	15/6 Espirals napolitana (s/formatge) Vedella amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/6 Amanida d'arròs xinès amb verdures, tires de pernil i soja Lluç a la llimona amb tomàquet natural Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegum Carn blanca Fruita
Dinar	19/6 Arròs amb tomàquet Peix al forn amb enciams variats i olives Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	20/6 Amanida de patata amb ou dur, tonyina i olives Pernilets de pollastre rostits amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>	21/6 Lleties amb verduretes Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	22/6 Macarrons amb tomàquet i orenga (s/formatge) Hamburguesa de vedella amb amanida Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Crema Ou Fruita	

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges: -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis.			1/6 Arròs amb tomàquet	2/6 FESTA
Proposta Sopar				Verdura Prot vegetal Fruita	
Dinar	5/6 FESTA	6/6 Arròs amb samfaina i orenga Bistec de vedella amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	7/6 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb tomàquet natural amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 725,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	8/6 Crema tebia de verdures Canelons al graten Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	9/6 Amanida de lleties amb pastanaga (s/tonyina) Truita de patates amb enciam, brots de soja i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small>
Proposta Sopar		Verdura Ou Fruita	Amanida Llegums Fruita	Arròs Ou Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
Dinar	12/6 Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'allet Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i brots de soja Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>	13/6 Cigrons amb espinacs Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	14/6 Crema tebia de carbassó amb crostonets de pa torrat Mandonguilles de vedella amb daus de patata Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	15/6 Espirals amb salsa de formatge Escalopa milanesa amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/6 Amanida d'arròs xinès amb verdures, tires de pernil i soja Gall dindi amb tomàquet natural Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>
Proposta Sopar	Pasta Ou Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Amanida Llegum Fruita
Dinar	19/6 Arròs amb tomàquet Llom amb enciams variats i olives Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	20/6 Amanida de patata amb ou dur i olives (s/tonyina) Pernillets de pollastre rostits amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>	21/6 Lleties amb verdures Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	22/6 Macarrons amb tomàquet i orenga Hamburguesa de vedella amb patates xips Gelats i refresc <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa
Proposta Sopar	Verdura Ou Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Ou Fruita	

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 			1/6	2/6
	Proposta Sopar				<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Contraeix de pollastre "orly" amb enciam i olives</p> <p>Gelat <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small></p> <p>Verdura</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>

Dinar	5/6	6/6	7/6	8/6	9/6
	<p>FESTA</p>	<p>Arròs amb samfaina i orenga</p> <p>Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small></p>	<p>Bròquil amb patates</p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet natural amanit i olives</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>	<p>Crema tebia de verdures</p> <p>Canelons al graten</p> <p>Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p>	<p>Amanida de lleties amb pastanaga (s/tonyina)</p> <p>Truita de patates amb enciam, brots de soja i blat de moro</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small></p>
Proposta Sopar		<p>Verdura</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Llegums</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>

NO TONYINA

Dinar	12/6	13/6	14/6	15/6	16/6
	<p>Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'alliet</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i brots de soja</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small></p>	<p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small></p>	<p>Crema tebia de carbassó amb crostonets de pa torrat</p> <p>Mandonguilles de vedella amb daus de patata</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p>	<p>Espirals amb salsa de formatge</p> <p>Escalopa milanesa amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet</p> <p>Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>	<p>Amanida d'arròs xinès amb verdures, tires de pernil i soja</p> <p>Lluç a la llimona amb tomàquet natural</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small></p>
Proposta Sopar	<p>Pasta</p> <p>Peix blanc</p> <p>Iogurt</p>	<p>Verdura</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>	<p>Llegum</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>

RC Serveis
Menjadors sostenibles i educació en el lleure

Dinar	19/6	20/6	21/6	22/6
	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Freginada de peix amb enciams variats i olives</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small></p>	<p>Amanida de patata amb ou dur i olives (s/tonyina)</p> <p>Pernilets de pollastre rostits amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small></p>	<p>Lleties amb verduretes</p> <p>Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small></p>	<p>Macarrons amb tomàquet i orenga</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates xips</p> <p>Gelat i refresc <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>
Proposta Sopar	<p>Verdura</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Iogurt</p>	<p>Arròs</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>

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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 			1/6 Arròs amb tomàquet	2/6 FESTA
Proposta Sopar				Gelat <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small> Verdura Prot vegetal Fruita	
Dinar	5/6 FESTA	6/6 Arròs amb samfaina i orenga Bistec de vedella amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	7/6 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb tomàquet natural amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	8/6 Crema tebia de verdures Canelons al graten Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	9/6 Amanida de lleties amb pastanaga (s/tonyina) Truita de patates amb enciam, brots de soja i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small>
Proposta Sopar		Verdura Ou Fruita	Amanida Llegums Fruita	Arròs Ou Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
Dinar	12/6 Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'allet Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i brots de soja Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>	13/6 Cigrons amb espinacs Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	14/6 Crema tebia de carbassó amb crostonets de pa torrat Mandonguilles de vedella amb daus de patata Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	15/6 Espirals amb salsa de formatge Escalopa milanesa amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/6 Amanida d'arròs xinès amb verdures, tires de pernil i soja Gall dindi amb tomàquet natural Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>
Proposta Sopar	Pasta Ou Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Amanida Llegum Fruita
Dinar	19/6 Arròs amb tomàquet Llom amb enciams variats i olives Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	20/6 Amanida de patata amb ou dur i olives (s/tonyina) Pernillets de pollastre rostits amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>	21/6 Lleties amb verdures Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	22/6 Macarrons amb tomàquet i orenga Hamburguesa de vedella amb patates xips Gelats i refresc <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	<p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p>
Proposta Sopar	Verdura Ou Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Ou Fruita	

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 			1/6 Arròs amb tomàquet	2/6 FESTA
Proposta Sopar				Verdura Ou Fruita	
Dinar	5/6 FESTA	6/6 Arròs amb samfaina i orenga Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	7/6 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb tomàquet natural amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	8/6 Crema tebia de verdures Canelons al graten Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	9/6 Amanida de patata amb pastanaga i tonyina Truita de patates amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small>
Proposta Sopar		Verdura Carn blanca Fruita	Amanida Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Carn blanca Fruita
Dinar	12/6 Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'allet Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>	13/6 Patates amb espinacs Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	14/6 Crema tebia de carbassó amb crostonets de pa torrat Mandonguilles de vedella amb daus de patata Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	15/6 Espirals amb salsa de formatge Escalopa milanesa amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/6 Amanida d'arròs xinès amb verdures, tires de pernil Lluç a la llimona amb tomàquet natural Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Crema Ou Fruita	Patata Carn blanca Fruita
Dinar	19/6 Arròs amb tomàquet Freginada de peix amb enciams variats i olives Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	20/6 Amanida de patata amb ou dur, tonyina i olives Pernillets de pollastre rostits amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>	21/6 Patates amb verdures Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	22/6 Macarrons amb tomàquet i orenga Hamburguesa de vedella amb patates xips Gelats i refresc <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	<p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118)</p> <p>Supervisora: Cristina Costa</p>
Proposta Sopar	Verdura Ou Fruita	Pasta Peix blanc Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Crema Ou Fruita	

JUNY 2023

NO LACTOSA,
NO FRUCTOSA I
SORBITOL

RC Serveis

Menjadors sostenibles i
educació en el lleure



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 					1/6 Arròs amb all i julivert	2/6 FESTA
	Proposta Sopar						Verdura Prot vegetal Fruita
Dinar	5/6 FESTA	6/6 Arròs amb oli i orenga Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	7/6 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb tomàquet natural amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	8/6 Crema tebia de verdures (s/llet ni derivats) (s/ceba) Bistec de vedella amb amanida Iogurt s/lactosa <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	9/6 Amanida de lleties amb pastanaga i tonyina Truita de patates amb enciam, brots de soja i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small>		
	Proposta Sopar		Verdura Carn blanca Fruita	Llegums Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	
Dinar	12/6 Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'allet (s/ceba) Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i brots de soja Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>	13/6 Cigrans amb espinacs (s/ceba) Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	14/6 Crema tebia de carbassó amb crostonets de pa torrat (s/llet ni derivats) (s/ceba) Mandonguilles de vedella amb daus de patata (s/ceba) Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	15/6 Espirals amb oli i orenga (s/formatge) Escalopa milanesa amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet Iogurt s/lactosa <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/6 Amanida d'arròs xinès amb verdures, tires de pernil i soja Lluç a la llimona amb tomàquet natural Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>		
	Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt s/lactosa	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegum Carn blanca Fruita	
Dinar	19/6 Arròs amb all i julivert Freginada de peix amb enciams variats i olives Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	20/6 Amanida de patata amb ou dur, tonyina i olives Pernillets de pollastre rostits amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>	21/6 Lleties amb verduretes (s/ceba) Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	22/6 Macarrons amb oli i orenga (s/formatge) Hamburguesa de vedella amb patates xips Iogurt s/lactosa <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	<p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118)</p> <p>Supervisora: Cristina Costa</p>		
	Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt s/lactosa	Arròs Peix blanc Fruita		Crema Ou Fruita	

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 			1/6 Arròs amb tomàquet	2/6 FESTA
Proposta Sopar				Gelat <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small> Verdura Prot vegetal Fruita	
Dinar	5/6 FESTA	6/6 Arròs amb samfaina i orenga Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	7/6 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb tomàquet natural amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	8/6 Crema tebia de verdures Canelons de peix al gratén Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	9/6 Amanida de lleties amb pastanaga i tonyina Truita de patates amb enciam, brots de soja i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small>
Proposta Sopar		Verdura Carn blanca Fruita	Llegums Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	12/6 Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'allet Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i brots de soja Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>	13/6 Cigrons amb espinacs Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	14/6 Crema tebia de carbassó amb crostonets de pa torrat Mandonguilles de vedella amb daus de patata Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	15/6 Espirals amb salsa de formatge Escalopa milanesa vedella amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/6 Amanida d'arròs xinès amb verdures i soja Lluç a la llimona amb tomàquet natural Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegum Carn blanca Fruita
Dinar	19/6 Arròs amb tomàquet Freginada de peix amb enciams variats i olives Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	20/6 Amanida de patata amb ou dur, tonyina i olives Pernillets de pollastre rostits amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>	21/6 Lleties amb verdures Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	22/6 Macarrons amb tomàquet i orenga Hamburguesa de vedella amb patates xips Gelats i refresc <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	<p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118)</p> <p>Supervisora: Cristina Costa</p>
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Crema Ou Fruita	

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 			1/6 Arròs amb tomàquet	2/6 FESTA
Proposta Sopar				Verdura Prot vegetal Fruita	
Dinar	5/6 FESTA	6/6 Arròs amb samfaina i orenga Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	7/6 Bròquil amb patates Truita francesa amb tomàquet natural amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	8/6 Crema tebia de verdures Canelons de peix al graten Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	9/6 Amanida de lleties amb pastanaga i tonyina Truita de patates amb enciam, brots de soja i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small>
Proposta Sopar		Verdura Ou Fruita	Amanida Llegums Fruita	Arròs Ou Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	12/6 Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'allet Peix blanc a la planxa amb enciam, pastanaga i brots de soja Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>	13/6 Cigrons amb espinacs Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	14/6 Crema tebia de carbassó amb crostonets de pa torrat Mandonguilles vegetals amb daus de patata Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	15/6 Espirals amb salsa de formatge Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/6 Amanida d'arròs xinès amb verdures i soja Lluç a la llimona amb tomàquet natural Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>
Proposta Sopar	Pasta Prot vegetal Iogurt	Verdura Peix blanc Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blau Fruita	Amanida Llegum Fruita
Dinar	19/6 Arròs amb tomàquet Freginada de peix amb enciams variats i olives Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	20/6 Amanida de patata amb ou dur, tonyina i olives Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>	21/6 Lleties amb verdures Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	22/6 Macarrons amb tomàquet i orenga Hamburguesa vegetal amb patates xips Gelats i refresc <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	<p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p>
Proposta Sopar	Verdura Ou Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Crema Ou Fruita	

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 			1/6 Arròs amb tomàquet	2/6 FESTA
Proposta Sopar				Gelat <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small> Verdura Prot vegetal Fruita	
Dinar	5/6 FESTA	6/6 Arròs amb samfaina i orenga Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	7/6 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb tomàquet natural amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	8/6 Crema tebia de verdures Canelons de peix al gratén Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	9/6 Amanida de lleties amb pastanaga i tonyina Truita de patates amb enciam, brots de soja i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small>
Proposta Sopar		Verdura Carn blanca Fruita	Llegums Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	12/6 Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'allet Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i brots de soja Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>	13/6 Cigrons amb espinacs Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	14/6 Crema tebia de carbassó amb crostonets de pa torrat Mandonguilles vegetals amb daus de patata Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	15/6 Espirals amb salsa de formatge Escalopa pollastre amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/6 Amanida d'arròs xinès amb verdures i soja Lluç a la llimona amb tomàquet natural Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Llegum Carn blanca Fruita
Dinar	19/6 Arròs amb tomàquet Freginada de peix amb enciams variats i olives Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	20/6 Amanida de patata amb ou dur, tonyina i olives Pernillets de pollastre rostits amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>	21/6 Lleties amb verduretes Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	22/6 Macarrons amb tomàquet i orenga Hamburguesa vegetal amb patates xips Gelats i refresc <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	<p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p>
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Crema Ou Fruita	

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 			1/6 Mongeta tendra amb patates	2/6 FESTA
Proposta Sopar				Arròs amb tomàquet Postrà vegà <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small> Verdura Formatge vegà Fruita	
Dinar	5/6 FESTA	6/6 Patates amb espinacs Arròs amb samfaina i orenga Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	7/6 Bròquil amb patates Hamburguesa vegetal amb tomàquet natural amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	8/6 Crema tebia de verdures (s/llet ni derivats) Croquetes vegetals amb amanida Iogurt de soja <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	9/6 Graellada de verdures Amanida de lleties amb arròs i pastanaga (s/tonyina) Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small>
Proposta Sopar		Verdura Prot vegetal Fruita	Amanida Llegums Fruita	Arròs Formatge vegà Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita
Dinar	12/6 Panatxé de verdures amb patates saltejades a l'allet Hamburguesa vegetal amb enciam, pastanaga i brots de soja Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>	13/6 Col amb patata Cigrans amb espinacs Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	14/6 Crema tebia de carbassó amb crostonets de pa torrat (s/llet ni derivats) Mandonguilles vegetals amb daus de patata Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	15/6 Mongeta tendra amb patates Espirals napolitana (s/formatge) Iogurt de soja <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/6 Amanida d'arròs xinès amb verdures i soja (s/pernil) Croquetes vegetals amb tomàquet natural Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>
Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt de soja	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Formatge vegà Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Amanida Llegum Fruita
Dinar	19/6 Patates amb bledes Arròs amb tomàquet Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	20/6 Amanida de patata amb hortalisses i olives (s/ou ni tonyina) Croquetes vegetals amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>	21/6 Coliflor amb patates Lleties amb verduretes Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	22/6 Macarrons amb tomàquet i orenga (s/formatge) Hamburguesa vegetal amb patates xips Postrà vegà i refresc <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	<p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p>
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Fruita	Pasta Llegum Iogurt de soja	Arròs Formatge vegà Fruita	Crema Llegum Fruita	