

CAN VILA ABRIL 2023

GENERAL

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

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dinar

Proposta
Sopar

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

	10/4	11/4	12/4	13/4	14/4
Dinar	FESTA	Espirals a la napolitana (amb tomàquet i orenga) Truita de francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30	Sopa de brou amb galets Llom a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de Temporada kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27	Patates guisades amb verduretes Filet de gallineta a la romana a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24	Llentíes estofades amb verdures Contracuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Iogurt natural kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28
Proposta Sopar		Verdura Prot vegetal Iogurt	Llegum Ou Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita
Dinar	17/4 Espaguetis carbonara amb nata i bacó Freginada de peix amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28	18/4 Crema de verdures amb rostes Cigrans saltats amb verduretes, tomàquet i bacó Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27	19/4 Mongeta tendra amb patates Mandonguilles de vedella amb pèsols i pastanaga a daus Iogurt natural kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29	20/4 " JORNADA INDU" Arròs Jollof Nigerià (arròs al forn amb carn i verdures) Efo Riro (pollastre guisat a/ ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga i espinacs Puff-Puff (bunyols) kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26	21/4 Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita de patates amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Llegums Ou Fruita	Crema Proteïna vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt
Dinar	24/4 Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn gratinat Estofat de vedella amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28	25/4 Crema de carbassa amb rostes Hamburguesa de quinoa amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26	26/4 COLÒNIES	27/4 COLÒNIES	28/4 COLÒNIES
Proposta Sopar	Pasta Ou Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita			