

CAN VILA ABRIL 2023

Dinar

Proposta
Sopar

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

TRITURATS

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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	10/4 FESTA	11/4 Crema de pastanaga amb ceba, patata i ou	12/4 Crema de carbassó amb porro, patata i magra	13/4 Crema de verdures de temporada amb patata i peix	14/4 Triturat de lleties amb verdures i pollastre
		Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30	Fruita de Temporada kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27	Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24	Iogurt natural kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28
Proposta Sopar		PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA	PEIX BLANC
Dinar	17/4 Crema de carbassó amb ceba, patata i peix	18/4 Triturat de cigrons amb verdures de temporada i sèmola	19/4 Crema de mongeta tendra amb patata i vedella	20/4 Crema de verdures amb patata i pollastre	21/4 Triturat de lleties amb pastanaga, ceba i ou
	Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28	Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27	Iogurt natural kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29	Fruita de temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26	Fruita de temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28
Proposta Sopar	CARN BLANCA	PEIX BLANC	OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA
Dinar	24/4 Crema de verdures amb patata i vedella	25/4 Triturat de llegums amb carbassa, ceba i sèmola	26/4 COLÒNIES	27/4 COLÒNIES	28/4 COLÒNIES
	Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28	Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26			
Proposta Sopar	OU	CARN BLANCA			

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

