

DESEMBRE
2022

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>Alimentació i vida social L'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants, com satisfacció i plaer, relacions afectives i espai de comunicació, identificació social, cultural i religiosa, celebracions, etc. Compartir els àpats, almenys una vegada al dia, amb la família, amics, companys, etc., és una gran oportunitat per relacionar-se i comunicar-se i fomenta les relacions positives.</p>			1/12 Graellada de verdures Pollastre amb amanida Iogurt natural <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	2/12 Cigrons estofats amb pastanaga i porro Truita de carbassò i ceba amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps <small>kcal 748 prot 44 hc 52 lip 28</small>
Proposta Sopar				Patata Prot vegetal Fruita	Verdura Carn blanca Fruita

CAN VILA

VERDURA I
PLANXA

	5/12	6/12	7/12	8/12	9/12
Dinar	FESTA		Coliflor amb patates Truita de tonyina amb enciam, blat i olives Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	FESTA	Crema de verdures Llom planxa amb amanida Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
Proposta Sopar			Crema Carn blanca Fruita		Verdura Peix blanc Fruita

Menús elaborats per :
Cristina Echevarria
CODINUCAT (001118)
Supervisora: Cristina
Costa

	12/12	13/12	14/12	15/12	16/12
Dinar	Bròquil amb patates Truita francesa amb enciams i brots de soja frescos Fruita del temps <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Cigrons estofats amb carbassò i pastanaga Rap planxa amb enciams, variats col ratllada i olives Fruita del temps <small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Patates amb verdures de temporada Pollastre planxa amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Crema de pastanaga Llom amb amanida d'enciam i olives Iogurt natural <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Mongeta tendra amb patates Llentíes estofades amb arròs Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar	Verdura Llegum Iogurt	Sopa Carn blanca Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Quinoa Peix blau Fruita

RC Serveis

Menjadors sans i sostenibles i educació en el lleure



	19/12	DINAR DE NADAL 20/12	21/12
Dinar	Crema de carbassa i naps Carn magra planxa amb amanida Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Graellada de verdures Pollastre planxa amb amanida Torró de xocolata i refresc <small>kcal 781,01 prot 22,93 hc 97,44 lip 24,43</small>	Patates i espinacs Llom amb amanida Fruita del temps <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Truita Fruita

