

CAN VILA

FEBRER
2023

GENERAL

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	
Dinar			1/2 Crema de verdures amb rostes Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps <small>kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54</small>	2/2 Arròs pilaff amb tomàquet Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29</small>	3/2 Mongeta tendra amb patates Llenties guisades amb carbassa, porro i cus cus Iogurt natural <small>kcal 778,73 prot 26,52 hc124,85 lip 15,71</small>	
	Proposta Sopar		Pasta Llegum Fruita	Amanida Carn blanca Fruita	Arròs Ou Fruita	
Dinar	6/2 Crema de carbassó amb rostes Hamburguesa de pollastre amb enciam, blat de moro i soja Fruita del temps <small>kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43</small>	7/2 Sopa d'au amb lletres Cap de llom al forn amb patates fregides Fruita del temps <small>kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	8/2 Llenties estofades amb verdures i arròs Truita de carxofes amb enciam, brots de soja i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	9/2 "JORNADA XINESA" Chow mein de gambes Rotllets de primavera Mosset de plàtan fregit <small>kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22</small>	10/2 Espinacs i patates saltejats amb panses, all i oli d'oliva Daus de gall dindi guisats amb pastanaga Fruita del temps <small>kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46</small>	
	Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Fruita	Arròs Carn blanca Iogurt	Crema Prot vegetal Fruita	Pasta Truita Fruita
Dinar	13/2 Arròs amb samfaina Llom a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	14/2 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam, blat de moro i soja Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	15/2 Cigrons saltejats amb tomàquet, ceba i bacó Filet de gallineta enfarinat amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28</small>	16/2 Fideuà de marisc amb all i oli Truita de botifarra d'ou amb enciam i olives negres Fruita del temps <small>kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34</small>	17/2 Crema de pastanaga Pizza casolana de pernil i formatge Iogurt de sabors <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	
	Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Pasta Truita Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita
Dinar	20/2 FESTA		21/2 Paella de verdures Truita de patata amb mesclum d'enciams i olives negres Fruita del temps <small>kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32</small>	22/2 Macarrons amb salsa de formatges Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16</small>	23/2 Mongeta tendra amb patata saltejada amb all i oli Llenties amb quinoa Fruita del temps <small>kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21</small>	24/2 Bròquil amb patates Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26</small>
			Proposta Sopar	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita
Dinar	27/2 Sopa de brou amb col, pastanaga i galets Estofat de vedella amb assortiment de bolets Fruita del temps <small>kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	28/2 Cigrons guisats amb espinacs i ou dur Contra cuixa de pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	<p>Més fruites i hortalisses Es recomana el consum de 5 racions al dia (2 d'hortalisses i 3 de fruita).</p> <p>Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres. Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.</p>			
	Proposta Sopar	Arròs Ou Iogurt				Verdura Peix Fruita