

CAN VILA

FEBRER  
2023

TRITURAT

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 de temporada amb patates i pollastre	2/2 Crema de carbassa amb ceba, patata i lluç	3/2 Triturat de lleties amb mongeta tendra i sèmola
			Fruita del temps <small>kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54</small>	Fruita del temps <small>kcal 766 prot 28 hc 75 lip 29</small>	Iogurt natural <small>kcal 778,73 prot 26,52 hc 124,85 lip 15,71</small>
Proposta Sopar			OU	CARN BLANCA	OU
Dinar	6/2 Crema de carbassó amb porro, patata i pollastre	7/2 Crema de mongeta tendra amb patata i carn magra	8/2 Triturat de lleties amb verdures de temporada i sèmola	9/2 "JORNADA XINESA" Crema de bròquil amb patata i ou	10/2 Crema de verdures amb patata i gall dindi
	Iogurt natural <small>kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43</small>	Fruita del temps <small>kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Fruita del temps <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Fruita del temps <small>kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22</small>	Fruita del temps <small>kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46</small>
Proposta Sopar	PEIX BLANC	OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU
Dinar	13/2 Crema de carbassa amb ceba, patata i gall dindi	14/2 Crema de mongeta tendra amb patata i carn magra	15/2 Triturat de cigrons amb verdures de temporada i peix	16/2 Crema de bròquil amb ceba, patata i ou	17/2 Crema de pastanaga amb ceba, patata i pollastre
	Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Fruita del temps <small>kcal 696 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Fruita del temps <small>kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34</small>	Iogurt de sabors <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>
Proposta Sopar	PEIX BLANC	OU	CARN BLANC	PEIX BLANC	OU
Dinar	20/2 <b>FESTA</b>	21/2 Crema de pastanaga, porro, patata i ou	22/2 Crema de carbassó amb patata i lluç	23/2 Triturat de lleties amb mongeta tendra, ceba i sèmola	24/2 Crema de bròquil amb porro, patata i pollastre
		Fruita del temps <small>kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Fruita del temps <small>kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16</small>	Fruita del temps <small>kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21</small>	Fruita del temps <small>kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26</small>
Proposta Sopar		PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	PEIX BLANC
Dinar	27/2 Crema de verdures de temporada amb patata i carn magra	28/2 Triturat de cigrons amb carbassa i pollastre	<p><b>Més fruites i hortalisses</b> 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>		
	Fruita del temps <small>kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Fruita del temps <small>kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>			
Proposta Sopar	PEIX BLANC	OU			