

CAN VILA

FEBRER  
2023

VERDURA  
I PLANXA

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 Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita del temps <small>kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54</small>	2/2 Patates amb bledes 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 Hamburguesa de pollastre planxa amb enciam, blat de moro i soja Iogurt natural <small>kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43</small>	7/2 Mongeta tendra amb patata Cap de llom planxa amb amanidas Fruita del temps <small>kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	8/2 Llenties estofades amb verduretes 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" Col i patata trinxada Peix al forn amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps <small>kcal 748 prot 30 hc 45 lip 22</small>	10/2 Espinacs i patates saltejats amb all i oli d'oliva Gall dindi planxa amb amanida 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 Crema de carbassa Llom 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 planxa 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 i ceba Filet de gallineta planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 698 prot 44 hc 52 lip 28</small>	16/2 Patates amb bledes Truita francesa amb enciam i olives negres Fruita del temps <small>kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34</small>	17/2 Crema de pastanaga Pollastre planxa amb amanida 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 <b>FESTA</b>	21/2 Patates amb carxofes 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 Patates amb espinacs 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 Llenties amb quinoa Fruita del temps <small>kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21</small>	24/2 Bròquil amb patates Pit de pollastre planxa 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	Pasta Prot vegetal Iogurt
Dinar	27/2 Crema de verdures Vedella planxa amb amanida Fruita del temps <small>kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	28/2 Cigrons guisats amb espinacs 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><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.</p> <p>Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i aleshores contenen molt poques calories i greixos.</p>		
Proposta Sopar	Arròs Ou Iogurt	Verdura Peix Fruita			