

CAN VILA

JUNY 2023

VERDURA +
PLANXA

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	<p>El consum de 5 racions de fruites i hortalisses diaris ens proporciona els següents avantatges:</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'associa a menys risc de mortalitat. -Es redueix la incidència de malalties cròniques. -Es redueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular. -Hi ha menys risc de patir sobrepès o obesitat. -Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis. 			1/6 Graellada de verdures	2/6 Panatxé de verdures amb patates
	Proposta Sopar				Fruita de carbassó amb enciam i olives
				Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>
				Verdura	Pasta
				Carn blanca	Peix blanc
				Fruita	Fruita
Dinar	5/6 Mongeta tendra amb patata	6/6 Patates amb bledes	7/6 Crema tibia de verdures	8/6 Bròquil amb patates	9/6 Llenties estofades amb verduretes
	Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet	Peix al forn amb enciam, pastanaga i cogombre	Gall dindi amb amanida	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet natural amanit i olives	Truita francesa amb enciam, brots de soja i blat de moro
	Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 100,95 lip 24,26</small>	Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Iogurt <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fruita del temps <small>kcal 734,46 prot 24,4 hc 75,32 lip 27,2</small>
Proposta Sopar	Crema	Llegum	Pasta	Arròs	Verdura
	Ou	Carn blanca	Peix blanc	Prot vegetal	Peix blanc
	Iogurt	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
Dinar	12/6 Bledes i patates saltejats al allet	13/6 Minestra de verdures	14/6 Crema tibia de carbassó	15/6 Mongeta amb pastanaga i patata	16/6 Col amb patata
	Pollastre amb enciam, pastanaga i brots de soja	Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga	Cigrons amb espinacs	Cap de llom a l'allet amb amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet	Lluç a la llimona amb tomàquet natural
	Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,3</small>	Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 107,95 lip 28,28</small>	Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Iogurt <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>
Proposta Sopar	Pasta	Verdura	Arròs	Llegum	Crema
	Prot vegetal	Carn blanca	Ou	Peix blanc	Ou
	Fruita	Iogurt	Fruita	Fruita	Fruita
Dinar	19/6 Crema de verdures	20/6 Amanida de patata amb ou dur, tonyina i olives	21/6 Llenties amb verduretes	22/6 Patates amb espinacs	Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa
	Peix al forn amb enciams variats i olives	Pollastre rostit amb enciam i blat de moro	Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada	Hamburguesa de vedella amb amanida	
	Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>	Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Iogurt <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	
Proposta Sopar	Verdura	Pasta	Crema	Llegum	
	Prot vegetal	Peix blanc	Carn blanca	Ou	
	Iogurt	Fruita	Fruita	Fruita	