

CAN VILA

MARÇ 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
<b>Dinar</b>	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Arròs caldós amb bolets i gambes	2/3 Crema de verdures del temps amb rostes de pa	3/3 Tallarins amb sofregit de verdures
<b>Proposta Sopar</b>			Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Botifarra de Vic amb enciam i pastanaga Fruita de temporada kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	Truita de tonyina amb enciam i tomàquet amanit Iogurt natural kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
<b>Dinar</b>	6/3 Bròquil amb patates Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	7/3 Crema carbassa amb rostes Salsitxes planxa amb patates xip Iogurt natural kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/3 Sopa minestrone Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	10/3 Macarrons a la napolitana Calamars a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2
<b>Proposta Sopar</b>	Llegum Ou Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Iogurt
<b>Dinar</b>	13/3 Brou vegetal amb estrelletes Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	14/3 Arròs a la cassola amb carn magra Croquetes de bacallà amb variat d'enciams i remolatxa Fruita de temporada kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01	15/3 Mongeta tendra amb patates Pernilets Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	16/3 Llacets a la carbonara amb nata i bacó Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives Fruita de temporada kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	17/3 Mongetes del ganxet estofades amb ceba i pastanaga Truita de patates amb amanida de tomàquet i formatge fresc Iogurt natural kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
<b>Proposta Sopar</b>	Llegum Truita Iogurt	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita
<b>Dinar</b>	20/3 Arròs amb tomàquet Bacaladilla enfarinada amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	21/3 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i xerris Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	22/3 Sopa minestrone amb pistons Hamburguesa de vedella amb patates panadera Iogurt natural kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	23/3 Coliflor, pastanaga i patata Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i julivert Fruita de temporada kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32	24/3 Crema de pastanaga a/ crostons Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Iogurt
<b>Dinar</b>	27/3 Espaguetis a la bolonyesa amb picada mixta Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	28/3 Mongeta tendra amb patata Llom a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada kcal 705,62 prot 35,9 hc 76 lip 17,01	29/3 Llenties amb quinoa Rodó de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99	30/3 JORNADA "ALEMANYA" "Schupfnudeln" Ñoquis amb verduretes gratinats "Flammkuchen" Pizza amb nata, bacó i ceba Tarta Selva Negra kcal 831,01 prot 17,93 hc 89,44 lip 36,43	31/3 Arros al forn amb verdures Lluç a la marinera Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Iogurt	Pasta Peix blau Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita