

CAN VILA

MARÇ 2023

TRITURATS

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	<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 Crema de carbassó amb porro, patata i lluç	2/3 Crema de verdures de temporada amb patata i carn magra	3/3 Crema de pastanaga amb ceba i patata i ou
Proposta Sopar			Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Fruita de temporada kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	Iogurt natural kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
			CARN BLANCA	PEIX	CARN BLANCA
Dinar	6/3 Crema de bròquil amb porro, patata i carn magra	7/3 Crema carbassa amb ceba, patata i ou	8/3 Triturat de lleties amb pastanaga, ceba i sèmola	9/3 Crema de verdures de temporada amb patata i pollastre	10/3 Crema de pastanaga amb ceba, patata i peix
Proposta Sopar	Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Iogurt natural kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Fruita de temporada kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Fruita de temporada kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2
	OU	CARN BLANCA	PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA
Dinar	13/3 Crema de verdures de temporada amb patata i carn magra	14/3 Crema de carbassó amb ceba, patata i ou	15/3 Crema de mongeta tendra amb porro i patates i pollastre	16/3 Crema de carbassa amb ceba, patates i lluç	17/3 Triturat de mongetes blanques amb pastanaga i ceba i sèmola
Proposta Sopar	Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Fruita de temporada kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01	Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Fruita de temporada kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Iogurt natural kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99
	PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	CARN BLANCA	PEIX BLANC
Dinar	20/3 Crema de carbassó amb porro, patates i peix	21/3 Triturat de lleties amb bròquil, ceba i sèmola	22/3 Crema de verdures de temporada amb porro, patates i carn magra	23/3 Crema de mongeta tendra amb ceba, patates i pollastre	24/3 Triturat de cigrons amb pastanaga, ceba i ou
Proposta Sopar	Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Iogurt natural kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Fruita de temporada kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32	Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
	CARN BLANCA	PEIX BLANC	OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA
Dinar	27/3 Crema de carbassa amb porro, patates i ou	28/3 Crema de mongeta tendra amb ceba, patata i carn magra	29/3 Triturat de lleties amb pastanaga, ceba i sèmola	30/3 Crema de carbassó amb porro, patates i pollastre	31/3 Crema de verdures de temporada amb ceba, patates i peix
Proposta Sopar	Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Fruita de temporada kcal 705,62 prot 35,9 hc 76 lip 17,01	Fruita de temporada kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99	Fruita de temporada kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Iogurt natural kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
	PEIX BLANC	OU	PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA