

CAN VILA

MARÇ 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	<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 Mongeta tendra amb patates	2/3 Crema de verdures del temps	3/3 Patates amb bledes
			Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro	Llom a la planxa amb enciam i pastanaga	Truita de tonyina amb enciam i tomàquet
Proposta Sopar	<p>Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</p>		Fruita de temporada kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Iogurt natural kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
			Crema	Pasta	Llegum
Dinar	6/3 Bròquil amb patates	7/3 Crema carbassa	8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba	9/3 Graellada de verdures	10/3 Coliflor amb patates
	Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga	Vedella planxa amb amanida	Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida	Peix blanc planxa amb enciam i tomàquet
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
	Llegum	Pasta	Verdura	Arròs	Crema
Dinar	13/3 Crema de verdures	14/3 Col amb patates	15/3 Mongeta tendra amb patates	16/3 Minestra de verdures	17/3 Mongetes del ganxet estofades amb ceba i pastanaga
	Vedella a la planxa amb amanida	Peix blanc amb variat d'enciams i remolatxa	Pollastre planxa amb enciam i olives	Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives	Truita de patates amb amanida de tomàquet i formatge fresc
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
	Llegum	Crema	Arròs	Verdura	Pasta
Dinar	20/3 Patates amb carxofes	21/3 Llenties estofades amb verdures	22/3 Patates amb bledes	23/3 Coliflor, pastanaga i patata	24/3 Crema de pastanaga
	Bacaladilla amb enciam i remolatxa	Truita francesa amb enciam i xerris	Hamburguesa de vedella amb amanida	Daus de pollastre amb amanida	Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur
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
	Crema	Verdura	Llegum	Pasta	Arròs
Dinar	27/3 Minestra de verdures	28/3 Mongeta tendra amb patata	29/3 Llenties amb quinoa	30/3 Crema de carbassó	31/3 Patates amb espinacs
	Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives	Llom a l'allet amb enciam i brots de soja	Gall dindi planxa amb amanida	Pollastre planxa amb amanida	Lluç planxa amb amanida
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
	Crema	Arròs	Pasta	Llegum	Verdura
Dinar	6/3 Bròquil amb patates	7/3 Crema carbassa	8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba	9/3 Graellada de verdures	10/3 Coliflor amb patates
	Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga	Vedella planxa amb amanida	Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida	Peix blanc planxa amb enciam i tomàquet
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
	Llegum	Pasta	Verdura	Arròs	Crema
Dinar	13/3 Crema de verdures	14/3 Col amb patates	15/3 Mongeta tendra amb patates	16/3 Minestra de verdures	17/3 Mongetes del ganxet estofades amb ceba i pastanaga
	Vedella a la planxa amb amanida	Peix blanc amb variat d'enciams i remolatxa	Pollastre planxa amb enciam i olives	Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives	Truita de patates amb amanida de tomàquet i formatge fresc
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
	Llegum	Crema	Arròs	Verdura	Pasta
Dinar	20/3 Patates amb carxofes	21/3 Llenties estofades amb verdures	22/3 Patates amb bledes	23/3 Coliflor, pastanaga i patata	24/3 Crema de pastanaga
	Bacaladilla amb enciam i remolatxa	Truita francesa amb enciam i xerris	Hamburguesa de vedella amb amanida	Daus de pollastre amb amanida	Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur
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
	Crema	Verdura	Llegum	Pasta	Arròs
Dinar	27/3 Minestra de verdures	28/3 Mongeta tendra amb patata	29/3 Llenties amb quinoa	30/3 Crema de carbassó	31/3 Patates amb espinacs
	Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives	Llom a l'allet amb enciam i brots de soja	Gall dindi planxa amb amanida	Pollastre planxa amb amanida	Lluç planxa amb amanida
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
	Crema	Arròs	Pasta	Llegum	Verdura