

CEE CAN
VILA

NOVEMBRE
2022

GENERAL

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar		1/11 FESTA	2/11 Crema de carbassó amb crostonets de pa torrat Llenties casolanes amb quinoa i verdures Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	3/11 Arròs a la cassola amb verdures Truita de tonyina amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	4/11 Sopa de brou amb fideus Contracuixa de pollastre a la cassola a/pastanaga, pèsols i daus de patata Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
Proposta Sopar			Pasta Carn magra Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blanc Iogurt
Dinar	7/11 Macarrons napolitana amb tomàquet i formatge Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	8/11 Coliflor amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	9/11 Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Escalopa pollastre arrebossada a/ amanida d'enciams variats i brots soja Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	10/11 Arròs mar i muntanya (amb sèpia, musclos, salsitxes...) Lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	11/11 Crema de verdures de l'hort Pizza de tonyina casolana amb enciam, pastanaga i olives Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Carn magra Fruita	Pasta Ou Fruita
Dinar	14/11 Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	15/11 Arròs amb sanfaina Truita de patates amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	16/11 JORNADA PORTUGUESA Feijohada (estofat mongeta vermella, pastanaga, col, carbassa i carn porc) Bacalhau al forn amb patates panaderes Pudim ovos (Puding) <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	17/11 Crema de pastanaga amb rostes Cuixetes de pollastre al forn Iogurt natural <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	18/11 Bròquil al vapor amb patates Botifarra d'au a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>
Proposta Sopar	Llegum Peix blanc Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Ou Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blau Iogurt
Dinar	21/11 Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Llom a la planxa amb enciam, tomàquet i olives negres Fruita del temps <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	22/11 Espaguetis carbonara amb nata i bacó Lluç enfarinat amb amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	23/11 Mongeta tendra amb patates Gall d'indi guisadet amb xampinyons i pèsols Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	24/11 Sopa de brou vegetal amb pistons Pernilets de pollastre rostits al forn amb patates fregides Fruita del temps <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	25/11 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga ratllada i olives Iogurt natural <small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Iogurt	Llegum Carn blanca Fruita	Arròs Ou Fruita	Verdura Peix blau Fruita	Pasta Carn magra Fruita
Dinar	28/11 Patates guisades amb sofregit de verdures i sípia Nuggets de pollastre amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	29/11 Crema de carbassa amb rostes de pa torrat Truita de patates Fruita del temps <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	30/11 Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Hamburguesa mixta amb barreja d'enciams i daus de formatge Fruita del temps <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>		
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Iogurt	Llegum Ou Fruita		

Menús elaborats i revisats:
Cristina Echevarría Perez
Nº Col: CAT001118
Supervisora: Cristina Costa

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure



Pautes per a seguir una dieta mediterranea

- Predomini d'aliments d'origen vegetal
- Estacionalitat, amb preferència pels productes locals.
- Una gran riquesa i varietat gastronòmica.
- La pràctica d'activitat física