

CEE CAN
VILA

NOVEMBRE
2022

TRITURAT

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarría
Perez N° Col:
CAT001118
Supervisora:
Cristina Costa



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Triturat de lleties amb carbassó, ceba i sèmola	Crema de verdures de temporada amb patata i ou	Crema de pastanaga amb patates i pollastre
Proposta Sopar			Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Fruita del temps kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
			VEDELLA	GALL DINDI	PEIX
	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Dinar	Triturat de carbassa amb sèmola i ou	Crema de bròquil amb patates i carn magra	Triturat de mongetes blanques amb pastanaga i pollastre	Crema de carbassó amb patata i lluç	Triturat de verdures de l'hort amb lleties i sèmola
Proposta Sopar	Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Fruita del temps 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
	GALL DINDI	PEIX BLANC	VEDELLA	GALL DINDI	OU
	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Dinar	Crema de carbassó amb patates i carn magra	Crema de mongeta verda amb patates i ou	Triturat de mongeta blanca amb verdures de temporada i sèmola	Crema de pastanaga amb patata i pollastre	Crema de bròquil amb cigrons i peix
Proposta Sopar	Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
	PEIX BLANC	GALL DINDI	VEDELLA	OU	POLLASTRE
	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Dinar	Crema de carbassa amb patates i carn magra	Crema de carbassó amb patata i peix	Crema de mongeta verda amb patates i gall dindi	Crema de porros amb llegums i sèmola	Triturat de verdures de temporada amb lleties i ou
Proposta Sopar	Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	Fruita del temps kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	Iogurt natural kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
	PEIX	POLLASTRE	OU	VEDELLA	GALL DINDI
	28/11	29/11	30/11		
Dinar	Crema de verdures de temporada amb patates i pollastre	Crema de carbassa amb patates i peix	Triturat de pastanaga amb lleties i sèmola		
Proposta Sopar	Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43		
	PEIX BLANC	GALL DINDI	OU		

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.