

CEE CAN VILA

NOVEMBRE 2022

VERDURA PLANXA

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

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó Peix al forn amb enciam i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Verdures de temporada amb patata Truita de tonyina amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Graellada de verdures Pollastre amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
Proposta Sopar			Llegum Carn magra Fruita	Crema Peix Fruita	Verdura Ou Iogurt
	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Dinar	Graellada de verdures 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>	Coliflor amb patata Vedella planxa amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Pollastre amb amanida d'enciams variats i brots de soja Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb tomàquet al forn Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Crema de verdures de l'hort Gall dindi amb enciam, pastanaga i olives Iogurt natural Desnatat <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt	Llegum Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Llegum Carn magra Fruita	Verdura Ou Fruita
	14/11	15/11	16/11 JORNADA PORTUGUESA	17/11	18/11
Dinar	Cigrons saltejats Vedella planxa amb amanida Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Mongeta verda amb patates Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Verdura al vapor amb patata Bacallà amb enciam i blat moro Pudim ovos (Puding) <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Crema de pastanaga Pollastre planxa amb enciam i olives Iogurt natural Desnatat <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	Bròquil amb patata Gall dindi 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	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Carn blanca Fruita	Crema Ou Fruita	Verdura Peix Fruita	Llegum Ou Iogurt
	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Dinar	Crema de verdures 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>	Graellada de verdures Lluç planxa amb 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>	Mongeta tendra amb patata Gall d'indi planxa amb xampinyons Fruita del temps <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Crema de porros Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Lenties estofades amb verduretes Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga ratllada i olives Iogurt natural <small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>
Proposta Sopar	Llegum Ou Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Fruita	Crema Carn magra Fruita
	28/11	29/11	30/11		
Dinar	Verdures de temporada amb patata Pit 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>	Crema de carbassa Truita francesa amb enciam, olives i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Mongeta tendra amb patata Vedella planxa 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	Llegum Peix blanc Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt	Crema Ou Fruita		

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