

CEE CAN
VILA
OCTUBRE
2022

VERDURA I
PLANXA

RC Serveis
Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10
Dinar	Llenties guisades amb verdures Truita de carbassó amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps <small>kcal 625,01 prot 20,73 hc 68,44 lip 14,43</small>	Espinacs amb patata Pollastre amb pastanaga, remolatxa i blat Iogurt natural <small>kcal 748,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 27,33</small>	FESTA	Crema de porros i naps Peix a la planxa amb amanida Fruita del temps <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Graellada de verdures Vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps <small>kcal 757,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
Proposta Sopar	Verdura Carn magra Fruita	Crema Peix blanc Fruita		Verdura Ou Fruita	Crema Peix blanc Iogurt
	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
Dinar	Bledes amb patates i ceba confitada Carn magra planxa a/ escarola, remolatxa i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3</small>	Verdura de temporada amb patata Pollastre planxa amb xampinyons Fruita del temps <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	Crema de carbassa Gall dindi planxa amb amanida Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Mongeta tendra amb patata Lluç planxa amb enciam olives i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 733,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Empedrat de cigrons amb ceba tendra, tomàquet, pebrot, ... Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives. Iogurt natural <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>
Proposta Sopar	Verdura Peix blanc Iogurt	Crema Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Crema Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita
	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10
Dinar	Bròquil amb patata Vedella planxa amb enciam i olives Fruita del temps <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Llenties amb hortalisses Truita francesa amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Graellada de verdures Bacallà planxa amb amanida de tomàquet i olives negres Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 88,44 lip 14,43</small>	Crema de verdures de temporada Gall dindi planxa amb amanida Fruita del temps <small>kcal 712,01 prot 28,93 hc 71,44 lip 15,3</small>	Verdura de temporada amb patata Pit de pollastre planxa amb ceba i tomàquet al forn Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	Crema Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Crema Truita Iogurt
	31/10	<p>FESTA</p> <p><i>Producte de temporada i de proximitat</i> Es consideren <i>aliments de temporada</i> aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic.</p> <p>Es <i>aliments de proximitat</i> són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris</p>			
Dinar		<p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118) Supervisora: Cristina Costa</p>			
Proposta Sopar					