

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Menú SETEMBRE 2020



Vil·la Joana

BON INICI DE CURS 2020 - 2021

GENERAL

	14/9	15/9	16/9	17/9	18/9
	Dinar Espirals napolitana amb formatge ratllat Truita francesa amb enciam i cogombre Fruita amb almívar kcal 626 prot 25 hc 75 lip 27	Dinar Llenties guisades amb verdures Contracuixa de pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada kcal 625 prot 25 hc 75 lip 27	Dinar Mongeta tendra amb patates Fricandó de vedella amb pastanaga i pèsols Fruita de temporada kcal 715 prot 37 hc 44 lip 43	Dinar Arròs amb bolets Calamars a la romana amb juliana d'enciam i brots de soja Fruita de temporada kcal 660 prot 31 hc 65 lip 33	Dinar Patates a la marinera Espatlla de porc forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 610 prot 32 hc 37 lip 26
Proposta Sopar	Verdura + Quinoa Peix blanc Làctic	Verdura Ou Làctic	Amanida Llegum Fruita	Crema de verdures Ou Làctic	Verdura Proteïna vegetal Fruita
	21/9	22/9	23/9	24/9	25/9
	Dinar Amanida de pasta tricolor (tomàquet, olives negres i blat de moro) Filet de lluç a la planxa amb mesclum d'enciams i pastanaga Fruita de temporada kcal 646 prot 37 hc 40 lip 26	Dinar Bròquil amb patata Rodó de gall dindi rostit amb enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada kcal 720 prot 36 hc 44 lip 22	Dinar Cigrons amb tomàquet i pernil salat Ous al forn gratinats amb llesques de patata Fruita de temporada kcal 704 prot 32 hc 63 lip 36	FESTA	
Proposta Sopar	Crema de verdures Ou Fruita	Verdura Peix blau + Arròs Fruita	Amanida + Cuscús Peix blanc Fruita	FESTA	
	28/9	29/9	30/9	Menús elaborats i revisats: Yaiza Molina NºCol: CAT001435 Supervisora: Cristina Costa	
	Dinar Espinacs amb patata saltejats amb all i oli d'oliva Llom adobat amb herbes i guarnició d'enciam i pastanaga ratllada Iogurt natural kcal 585 prot 35 hc 37 lip 26	Dinar Amanida de llenties (blat de moro, olives i tonyina) Pernilets de pollastre al forn amb xips Fruita de temporada kcal 673 prot 36 hc 44 lip 42	Dinar Arròs pilaf amb tomàquet Bacallà a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 734 prot 32 hc 92 lip 24		
Proposta Sopar	Verdura + Pasta Peix blanc Fruita	Amanida + Quinoa Ou Fruita	Crema de verdures Llegum Làctic		

RC Serveis

Menjadors

sostenibles i educació
en el lleure

RC
MENJARS COLLECTIUS