

Menú
SETEMBRE
2020

Vil·la Joana

MENÚ
HIPOCALÒRIC

RC Serveis
Menjadors

sostenibles i educació
en el lleure



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



BON INICI DE CURS 2020 - 2021

Dinar	14/9 Graellada de verdures Truita francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada kcal 487 prot 17 hc 44 lip 29	15/9 Llenties guisades amb verdures Contracuixa de pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada kcal 510 prot 32 hc 37 lip 28	16/9 Mongeta tendra amb patates Bistec de vedella a la planxa amb pastanaga i pèsols Fruita de temporada kcal 590 prot 27 hc 44 lip 34	17/9 Crema de verdures Calamars a la planxa amb juliana d'enciam i brots de soja Fruita de temporada kcal 486 prot 29 hc 28 lip 28	18/9 Bròquil amb patates Espatlla de porc al forn a/amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 510 prot 32 hc 37 lip 28
	Proposta Sopar Crema de verdures Peix blanc Làctic		Amanida Llegum Fruita	Verdura + Quinoa Ou Làctic	Verdura Peix blanc + Patata Fruita
Dinar	21/9 Graellada de verdures Filet de lluç a la planxa amb mesclum d'enciams i pastanaga Fruita de temporada kcal 507 prot 29 hc 46 lip 22	22/9 Bròquil amb patata Rodó de gall dindi rostit amb enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada kcal 529 prot 36 hc 44 lip 22	23/9 Cigrans amb tomàquet Ous al forn amb llesques de patata Fruita de temporada kcal 642 prot 26 hc 63 lip 31	24/9 FESTA	
	Proposta Sopar Crema de verdures Ou Fruita	Verdura Peix blau + Arròs Fruita	Amanida + Cuscús Peix blanc Fruita	25/9 FESTA	
Dinar	28/9 Espinacs amb patata saltejats amb all i oli d'oliva Llom adobat amb herbes i guarnició d'enciam i pastanaga ratllada Iogurt desnatat kcal 563 prot 36 hc 38 lip 29	29/9 Amanida de llenties (blat de moro, olives i tonyina) Pernilets de pollastre al forn amb patata panadera Fruita de temporada kcal 600 prot 36 hc 49 lip 31	30/9 Graellada de verdures Bacallà a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 539 prot 30 hc 44 lip 26	Menús elaborats i revisats: Yaiza Molina NºCol: CAT001435 Supervisora: Cristina Costa	
	Proposta Sopar Crema de verdures Peix blanc Fruita	Amanida + Quinoa Ou Fruita	Verdura + Pasta Llegum Làctic		