

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Menú
SETEMBRE
2020



Vil·la Joana

BON INICI DE CURS 2020 - 2021

NO CARN

Dinar	14/9	Espirals napolitana amb formatge ratllat Truita francesa amb enciam i cogombre Fruita amb almívar kcal 625 prot 25 hc 75 lip 27	15/9	Crema de porros Llenties guisades amb verdures Fruita de temporada kcal 625 prot 25 hc 75 lip 27	16/9	Mongeta tendra amb patates Hamburguesa vegetal amb pastanaga i pèsols Fruita de temporada kcal 555 prot 18 hc 47 lip 32	17/9	Arròs amb bolets Calamars a la romana amb juliana d'enciam i brots de soja Fruita de temporada kcal 687 prot 31 hc 65 lip 33	18/9	Graellada de verdures Patates a la marinera Fruita de temporada kcal 420 prot 12 hc 56 lip 19
	Proposta Sopar	Verdura + Quinoa Peix blanc Làctic	Verdura Peix blau Làctic	Amanida Llegum Fruita	Crema de verdures Ou Làctic	Verdura Peix blanc + Patata Fruita				
Dinar	21/9	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 546 prot 37 hc 40 lip 25	22/9	Bròquil amb patata Amanida de llenties amb enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada kcal 515 prot 16 hc 62 lip 22	23/9	Cigrons amb tomàquet (sense pernil) Ous al forn gratinats amb llesques de patata Fruita de temporada kcal 680 prot 29 hc 63 lip 34	24/9		25/9	
	Proposta Sopar	Crema de verdures Ou Fruita	Verdura Peix blau + Arròs Fruita	Amanida + Cuscús Peix blanc Fruita	FESTA		FESTA		Crema tèbia de carbassó Hamburguesa vegetal amb enciam, olives i blat de moro Iogurt sabors kcal 700 prot 21 hc 67 lip 38 Verdura Ou + Pasta Fruita	
Dinar	28/9	Espinacs amb patata saltejats amb all i oli d'oliva Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Iogurt natural kcal 523 prot 24 hc 40 lip 29	29/9	Crema de verdures Amanida de llenties (blat de moro, olives i tonyina) Fruita de temporada kcal 427 prot 14 hc 49 lip 19	30/9	Arròs pilaf amb tomàquet Bacallà a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 724 prot 32 hc 92 lip 24	Menús elaborats i revisats: Yaiza Molina NºCol: CAT001435 Supervisora: Cristina Costa			
	Proposta Sopar	Verdura + Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Ou + Quinoa Fruita	Verdura Llegum Làctic						

RC Serveis
Menjadors

sostenibles i educació
en el lleure

RC
MENJARS COLLECTIUS