



ESCOLA NOSTRA LLAR



MARÇ 2024  
BASAL

Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria  
CODINUCAT (001118)  
Supervisora:  
Alicia Roca

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dinar</b>	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>				1/3 Sopa d'au amb galets
<b>Proposta Sopar</b>					Rap a la marinera amb patata al vapor Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26 Llegum Carn blanca Fruita
<b>Dinar</b>	4/3 Bròquil amb patates Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i oreana Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	5/3 Sopa minestrone Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives Iogurt natural kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	6/3 Macarrons a la napolitana Filet de gall a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	7/3 Crema de carbassa amb rostes Salsitxes planxa amb patates al caliu Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	8/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Crema Peix blau Iogurt
<b>Dinar</b>	11/3 Arròs a la cassola amb carn maara Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	12/3 Mongetes del ganxet estofades amb ceba i pastanaga Truita de patates amb amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01	13/3 Bledes amb patates Llenties guisadetes amb arròs, patates i porro Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	14/3 Brou vegetal amb estrelletes Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Iogurt natural kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	15/3 Espirals al pesto Escalopa Milanesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 790,71 prot 22,93 hc 80,64 lip 26,50
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Carn blanca Iogurt	Pasta Peix blanc Fruita	Amanida Ou Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Fruita
<b>Dinar</b>	18/3 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i xerris Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	19/3 Sopa d'au amb pistons Hamburguesa de vedella amb patates panadera Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	20/3 Crema de pastanaga a/ crostons Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Iogurt natural kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	21/3 Mongeta tendra amb patata Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i julivert Fruita de temporada kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32	22/3 Arròs amb tomàquet Bacaladilla enfarinada amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
<b>Proposta Sopar</b>	Arròs Carn blanca Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Prot vegetal Iogurt