



ESCOLA NOSTRA LLAR



MARÇ 2024
CELIAC

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
Dinar	<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>				<p>1/3 Sopa d'au amb galets (s/gluten)</p> <p>Rap a la marinera amb patata al vapor</p> <p>Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small></p> <p>Llegum</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>
Proposta Sopar					
Dinar	<p>4/3 Bròquil amb patates</p> <p>Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i oreana</p> <p>Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p>	<p>5/3 Sopa minestrone (s/gluten)</p> <p>Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small></p>	<p>6/3 Macarrons a la napolitana (s/aluten)</p> <p>Filet de gall planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small></p>	<p>7/3 Crema de carbassa (s/gluten)</p> <p>Salsitxes planxa amb patates al caliu</p> <p>Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p>	<p>8/3 Mongeta tendra amb patates</p> <p>Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres</p> <p>Fruita de temporada <small>kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2</small></p>
Proposta Sopar	<p>Pasta s/gluten</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>	<p>Llegum</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema</p> <p>Peix blau</p> <p>Iogurt</p>
Dinar	<p>11/3 Arròs a la cassola amb carn maara</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small></p>	<p>12/3 Mongetes del ganxet estofades amb ceba i pastanaga</p> <p>Truita de patates amb amanida de tomàquet i formatge fresc</p> <p>Fruita de temporada <small>kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01</small></p>	<p>13/3 Bledes amb patates</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small></p>	<p>14/3 Brou vegetal amb estrelletes (s/aluten)</p> <p>Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols</p> <p>Iogurt natural <small>kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>	<p>15/3 Espirals (s/gluten) al pesto</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada <small>kcal 790,71 prot 22,93 hc 80,64 lip 26,50</small></p>
Proposta Sopar	<p>Crema</p> <p>Carn blanca</p> <p>Iogurt</p>	<p>Pasta s/gluten</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>
Dinar	<p>18/3 Bròquil amb patates</p> <p>Truita francesa amb enciam i xerris</p> <p>Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small></p>	<p>19/3 Sopa d'au amb pistons (s/gluten)</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates panadera</p> <p>Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small></p>	<p>20/3 Crema de pastanaga (s/crostons)</p> <p>Cigrans saltejats amb espinacs i ou dur</p> <p>Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>	<p>21/3 Mongeta tendra amb patata</p> <p>Daus de pollastre guisadets amb bolets, all i iulivert</p> <p>Fruita de temporada <small>kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32</small></p>	<p>22/3 Arròs amb tomàquet</p> <p>Bacaladilla al forn amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small></p>
Proposta Sopar	<p>Arròs</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta s/gluten</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Llegum</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Iogurt</p>