



ESCOLA NOSTRA LLAR



MARÇ 2024  
NO CARN

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
<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 vegetal amb galets
<b>Proposta Sopar</b>					Rap a la marinera amb patata al vapor Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small> Amanida Ou Fruita
<b>Dinar</b>	4/3 Bròquil amb patates Peix blanc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenaa Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	5/3 Sopa vegetal minestrone Truita francesa amb enciam i olives Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	6/3 Macarrons a la napolitana Filet de gall a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	7/3 Crema de carbassa amb rostes Salsitxes vegetals planxa amb patates al caliu Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	8/3 Llenties estofades amb pastanaaa i ceba Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada <small>kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Prot vegetal Fruita	Amanida Peix blanc Fruita	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blau Iogurt
<b>Dinar</b>	11/3 Arròs a la cassola amb verdures Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	12/3 Mongetes del ganxet estofades amb ceba i pastanaaa Truita de patates amb amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada <small>kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01</small>	13/3 Bledes amb patates Llenties guisadetes amb arròs, patates i porro Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	14/3 Brou vegetal amb estrelletes Mandonguilles vegetals amb daus de patata i pèsols Iogurt natural <small>kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	15/3 Espirals al pesto Peix arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 790,71 prot 22,93 hc 80,64 lip 26,50</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Prot vegetal 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 <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	19/3 Sopa vegetal amb pistons Hamburguesa vegetal amb patates banadera Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	20/3 Crema de pastanaga a/ crostons Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	21/3 Mongeta tendra amb patata Peix amb all i julivert amb amanida Fruita de temporada <small>kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32</small>	22/3 Arròs amb tomàquet Bacaladilla enfarinada amb enciam i remolatxa Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Arròs Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Pasta Peix blau Fruita	Amanida Llegum Fruita	Crema Prot vegetal Iogurt