



ESCOLA NOSTRA LLAR



MARÇ 2024 NO LACTOSA

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>				<p>1/3 Sopa d'au amb galets</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>
<b>Proposta Sopar</b>					
<b>Dinar</b>	<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</p> <p>Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Iogurt s/lactosa <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small></p>	<p>6/3 Macarrons a la napolitana (s/formatae)</p> <p>Filet de gall a l'andalusa 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 amb rostos (s/llet ni derivats)</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 Llenties estofades amb pastanaga i ceba</p> <p>Truita francesa 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>
<b>Proposta Sopar</b>	<p>Pasta</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 s/lactosa</p>
<b>Dinar</b>	<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</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>Llenties guisadetes amb arròs, patates i porro</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</p> <p>Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols</p> <p>Iogurt s/lactosa <small>kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>	<p>15/3 Espirals al pesto (s/formatge)</p> <p>Escalopa Milanesa 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>
<b>Proposta Sopar</b>	<p>Crema</p> <p>Carn blanca</p> <p>Iogurt s/lactosa</p>	<p>Pasta</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>
<b>Dinar</b>	<p>18/3 Llenties estofades amb verdures</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</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 a/ crostons (s/llet ni derivats)</p> <p>Cigrons saltejats amb espinacs i ou dur</p> <p>Iogurt s/lactosa <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 julivert</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 enfarinada amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small></p>
<b>Proposta Sopar</b>	<p>Arròs</p> <p>Carn blanca</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta</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 s/lactosa</p>