



ESCOLA NOSTRA
LLAR



MARÇ 2024
NO OU

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>				1/3 Sopa d'au amb galets
Proposta Sopar					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> Llegum Carn blanca Fruita
	4/3	5/3	6/3	7/3	8/3
Dinar	Bròquil amb patates Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Sopa minestrone (s/ou) Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives Iogurt natural <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	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>	Crema de carbassa amb rostes Salsitxes planxa amb patates al caliu Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Llenties estofades amb pastanaga i ceba Peix al forn amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada <small>kcal 609,51 prot 31,43 hc 72,4 lip 15,2</small>
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Fruita	Amanida Llegum Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Crema Peix blau Iogurt
	11/3	12/3	13/3	14/3	15/3
Dinar	Arròs a la cassola amb carn maara 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>	Mongetes del ganxet estofades amb ceba i pastanaga Pollastre amb amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada <small>kcal 618,83 prot 44,23 hc 52,86 lip 28,01</small>	Bledes amb patates Llenties guisades amb arròs, patates i porro Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Brou vegetal amb estrelletes Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Iogurt natural <small>kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Espirals al pesto Escalopa Milanesa (s/ou) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 790,71 prot 22,93 hc 80,64 lip 26,50</small>
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt	Pasta Peix blanc Fruita	Amanida Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Fruita
	18/3	19/3	20/3	21/3	22/3
Dinar	Llenties estofades amb verdures Peix al forn amb enciam i xerris Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Sopa d'au amb pistons Hamburguesa de vedella amb patates panadera Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de pastanaga a/ crostons Cigrons saltejats amb espinacs Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Mongeta tendra amb patata Daus de pollastre guisats amb bolets, all i julivert Fruita de temporada <small>kcal 624,04 prot 36,73 hc 46,12 lip 32</small>	Arròs amb tomàquet Bacaladilla al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Carn blanca Fruita	Amanida Llegum Fruita	Crema Prot vegetal Iogurt