



NOSTRA LLAR
AMPA

MAIG 2024

GENERAL

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

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



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos: -Afavoreixen la hidratació -Incorporen aliments d'estació -Són lleugeres i saciants -Són nutritives El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents		1/5 FESTA	2/5 Macarrons amb salsa de tomàquet, pebrot i carbassò Pollastre al forn amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	3/5 Mongeta tendra amb patates i pastanaga Botifarra planxa amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 26,78
Proposta Sopar				Crema Ou Fruita	Llegums Peix Fruita
Dinar	6/5 Espaguetis a la napolitana amb tomàquet i orenga Abadejo planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	7/5 Crema tèbia de verdures Contraeix de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita del temps kcal 745,1 prot 29,75 hc 76,01 lip 17,38	8/5 Cigrons estofats amb espinacs Truita de carbassò amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	11/5 Amanida campera de patates amb tonyina, tomàquet i ou dur Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols Iogurt natural kcal 745 prot 31,07 hc 56,47 lip 20,47	12/5 Col.i.flor al vapor Mongetes estofades amb bulgur i carbassa Fruita del temps kcal 742,74 prot 20,14 hc 78,2 lip 19,37
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Peix blau Fruita
Dinar	13/5 FESTA	14/5 Llenties guisades amb quinoa Truita de pernil dolç amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 724 prot 32,4 hc 84,6 lip 29,7	15/5 Bróquil amb patates i sofregit d'allet Cap de llom planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	16/5 Crema de verdures de temporada amb rostes Saltejat de mongetes amb tomàquet i daus pastanaga Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4	17/5 Espirals a la carbonara amb nata i bacó Lluç al forn amb enciam i brots Iogurt natural kcal 728,9 prot 27,61 hc 78 lip 33
Proposta Sopar		Verdura Carn blanca Fruita	Llegum Peix blanc Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita
Dinar	20/5 Llenties amb verdures Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 86,65 lip 27,99	21/5 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2	22/5 Cigrons estofats amb verdures Truita de patates amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps kcal 724 prot 32,4 hc 87,6 lip 29,7	23/5 Bledes amb patates Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	24/5 Macarrons al pesto Escalopa milanesa amb enciam i olives Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Pasta Ou Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita
Dinar	27/5 Fideuà de marisc (amb all i oli opcional) Truita francesa a/amanida d'enciam i soja Fruita del temps kcal 745,68 prot 33,08 hc 70,95 lip 24,26	28/5 Empedrat de llenties amb tonyina i olives Llom a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 766,68 prot 36,08 hc 77,95 lip 28,28	29/5 Vichysoisse amb rostes Mandonguilles de vedella amb daus de patata Fruita del temps kcal 781,60 prot 27,08 hc 79,95 lip 28,30	30/5 Arròs a la cassola amb carn magra Bacallà a la planxa amb tomàquet provençal Iogurt natural kcal 776,68 prot 35,08 hc 75,95 lip 25,28	31/5 Mongeta tendra amb patates Pernillets de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps kcal 788,61 prot 26,08 hc 75,95 lip 23,30
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blau Fruita