



NOSTRA LLAR
AMPA

MAIG 2024

CELIAC

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 | <p>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</p> | | FESTA | | |
| Proposta Sopar | | | | | |
| Dinar | <p>6/5 Espaguetis a la napolitana amb tomàquet i orenga (s/gluten) Abadejo planxa amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</p> | <p>7/5 Crema tèbia de verdures (s/crostons) Contraeix de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita del temps kcal 745,1 prot 29,75 hc 76,01 lip 17,38</p> | <p>8/5 Cigrons estofats amb espinacs Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</p> | <p>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</p> | <p>12/5 col.i.flor al vapor Mongetes estofades amb arròs i carbassa Fruita del temps kcal 742,74 prot 20,14 hc 78,2 lip 19,37</p> |
| Proposta Sopar | <p>Verdura Prot vegetal Fruita</p> | <p>Arròs Peix blanc Iogurt</p> | <p>Crema Carn blanca Fruita</p> | <p>Llegum Ou Fruita</p> | <p>Pasta s/gluten Peix blau Fruita</p> |
| Dinar | FESTA | <p>13/5 Patates amb mongeta i pastanaga Truita de pernil dolç amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 724 prot 32,4 hc 84,6 lip 29,7</p> | <p>14/5 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</p> | <p>15/5 Crema de verdures de temporada (s/rostes) Saltejat de mongetes amb tomàquet i daus pastanaga Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</p> | <p>16/5 Espirals a la carbonara amb nata i bacó (s/gluten) Lluç al forn amb enciam i brots Iogurt natural kcal 728,9 prot 27,61 hc 78 lip 33</p> |
| Proposta Sopar | | <p>Verdura Carn blanca Fruita</p> | <p>Llegum Peix blanc Fruita</p> | <p>Arròs Ou Fruita</p> | <p>Crema Prot vegetal Fruita</p> |
| Dinar | <p>20/5 Crema de verdures (s/crostons) Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 86,65 lip 27,99</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>24/5 Macarrons al pesto (s/gluten) Magra planxa amb enciam i olives Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</p> |
| Proposta Sopar | <p>Pasta s/gluten Ou Iogurt</p> | <p>Crema Carn blanca Fruita</p> | <p>Arròs Peix blanc Fruita</p> | <p>Llegum Ou Fruita</p> | <p>Amanida Prot vegetal Fruita</p> |
| Dinar | <p>27/5 Fideuà de marisc (amb all i oli opcional) (s/gluten) Truita francesa a/amanida d'enciam i soja Fruita del temps kcal 745,68 prot 33,08 hc 70,95 lip 24,26</p> | <p>28/5 Amanida d'arròs 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</p> | <p>29/5 Vichysoisse (s/rostes) Mandonguilles de vedella amb daus de patata Fruita del temps kcal 781,60 prot 27,08 hc 79,95 lip 28,30</p> | <p>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</p> | <p>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</p> |
| Proposta Sopar | <p>Crema Carn blanca Iogurt</p> | <p>Arròs Ou Fruita</p> | <p>Llegum Peix blanc Fruita</p> | <p>Verdura Prot vegetal Fruita</p> | <p>Pasta Peix blau Fruita</p> |