



NOSTRA LLAR
AMPA

MAIG 2024

NO
LACTOSA

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>		1/5 FESTA	2/5 Macarrons amb salsa de tomàquet, pebrot i carbassò s/formatge 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 (s/formatge) Abadejo 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 (s/llet ni derivats) 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 s/lactosa 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 s/lactosa	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 (s/llet ni derivats) 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 napolitana (s/formatge) Lluç al forn amb enciam i brots Iogurt s/lactosa 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 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 amb alfàbrega (s/formatge) Escalopa milanesa amb enciam i olives Iogurt s/lactosa kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
Proposta Sopar	Pasta Ou Iogurt s/lactosa	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 (s/llet ni derivats) 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 s/lactosa 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 s/lactosa	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blau Fruita