



NOSTRA LLAR  
AMPA

MAIG 2024

NO OU

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
<b>Dinar</b>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Afavoreixen la hidratació</li> <li>-Incorporen aliments d'estació</li> <li>-Són lleugeres i saciants</li> <li>-Són nutritives</li> </ul> <p>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 <b>FESTA</b>	2/5 Macarrons amb salsa de tomàquet, pebrot i carbassò Pollastre al forn amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	3/5 Mongeta tendra amb patates i pastanaga Botifarra planxa amb enciams variats i tomàquet amanit Fruita del temps <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 26,78</small>
<b>Proposta Sopar</b>				Crema Peix blanc Fruita	Amanida Llegums Fruita
<b>Dinar</b>	6/5 Espaguetis a la napolitana amb tomàquet i orenga abadejo planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	7/5 Crema tèbia de verdures Contracuixa de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita del temps <small>kcal 745,1 prot 29,75 hc 76,01 lip 17,38</small>	8/5 Cigrons estofats amb espinacs Peix al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps <small>kcal 776 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	11/5 Amanida campera de patates amb tonyina i tomàquet Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols Iogurt natural <small>kcal 745 prot 31,07 hc 56,47 lip 20,47</small>	12/5 col.i.flor al vapor Mongetes estofades amb bulgur i carbassa Fruita del temps <small>kcal 742,74 prot 20,14 hc 78,2 lip 19,37</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Verdura Prot vegetal Fruita	Amanida Peix blanc Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Formatge Fruita	Pasta Peix blau Fruita
<b>Dinar</b>	13/5 <b>FESTA</b>	14/5 Llenties guisades amb quinoa Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 724 prot 32,4 hc 84,6 lip 29,7</small>	15/5 Bróquil amb patates i sofregit d'allet Cap de llom planxa amb tomàquet amanit i olives Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/5 Crema de verdures de temporada amb rostes Saltejat de mongetes arròs, amb tomàquet i daus de pastanaga Fruita del temps <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,4</small>	17/5 Espirals napolitana Lluç al forn amb enciam i brots Iogurt natural <small>kcal 728,9 prot 27,61 hc 78 lip 33</small>
<b>Proposta Sopar</b>		Verdura Carn blanca Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Crema Llegum Fruita
<b>Dinar</b>	20/5 Llenties amb verdures Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 796 prot 24,98 hc 86,65 lip 27,99</small>	21/5 Arròs pilaff amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita del temps <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,2</small>	22/5 Cigrons estofats amb verdures Gall dindi amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps <small>kcal 724 prot 32,4 hc 87,6 lip 29,7</small>	23/5 Bledes amb patates Daus de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	24/5 Macarrons al pesto Magra planxa amb enciam i olives Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Peix blau Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Formatge Fruita	Amanida Llegum Fruita	Verdura Peix blanc Fruita
<b>Dinar</b>	27/5 Fideuà de marisc (amb all i oli opcional) Peix al forn a/amanida d'enciam i soja Fruita del temps <small>kcal 745,68 prot 33,08 hc 70,95 lip 24,26</small>	28/5 Empedrat de llenties amb tonyina i olives Llom a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita del temps <small>kcal 766,68 prot 36,08 hc 77,95 lip 28,28</small>	29/5 Vichysoisse amb rostes Mandonguilles de vedella amb daus de patata Fruita del temps <small>kcal 781,60 prot 27,08 hc 79,95 lip 28,30</small>	30/5 Arròs a la cassola amb carn magra Bacallà a la planxa amb tomàquet provençal Iogurt natural <small>kcal 776,68 prot 35,08 hc 75,95 lip 25,28</small>	31/5 Mongeta tendra amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps <small>kcal 788,61 prot 26,08 hc 75,95 lip 23,30</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Carn blanca Iogurt	Arròs Peix blanc Fruita	Amanida Llegum Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blau Fruita