

PEP
VENTURA

MARÇ
2024

BASAL

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		<div style="border: 1px dashed green; padding: 5px;"> 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 </div>			1/3 Espaguetis amb sofregit de verdures
Proposta Sopar					Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57
Dinar	4/3 Bròquil amb patates Magra de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i orenqa Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	5/3 Crema carbassa i pastanaga Varetes de peix amb enciam i blat Iogurt natural kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	6/3 Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita de formatge amb enciam, coqombre i olives negres Fruita de temporada kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	7/3 Sopa de verdures Contraçuixa de pollastre a la planxa amb xips Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	8/3 Macarrons a la napolitana Filet de tilapia amb verdures al forn Fruita de temporada kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Pasta Carn blanca Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Crema Ou Iogurt
Dinar	11/3 Brou vegetal amb estrelletes Mandonguilles de vedella amb daus de patata i pèsols Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	12/3 Arròs a la cassola amb carn magra Croquetes de bacallà amb variat d'enciams i remolatxa Fruita de temporada kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	13/3 Mongeta tendra amb patates Pollastre al forn a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	14/3 Espaguetis a la carbonara amb nata i bacó Filet de lluç a la planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives Fruita de temporada kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	15/3 Mongetes del ganxet estofades amb ceba i pastanaga Truita de patates amb amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada kcal 724 prot 27 hc 76 lip 24
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	Pasta Peix blau Iogurt
Dinar	18/3 Macarrons a la bolonyesa amb picada mixta Truita de xampinyons amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	19/3 Mongeta tendra amb patata Llom a l'allet amb enciam i brots de soja Iogurt natural kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	20/3 Llenties amb arròs Rodó de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99	21/3 Arròs tres delícies Rap a la marinera Fruita de temporada kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	22/3 Pizza casolana amb gall d'indi i formatge Flamenquines d'au amb enciam i pastanaga Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix blanc Iogurt