

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dinar</p> <p><i>Els vegetals, un tresor gastronòmic</i> Els vegetals són un grup d'aliments molt interessant ja que venen cargadets de moltíssimes propietats. Els vegetals tenen un gran contingut en aigua, per tant, ens hidrata i els fa ser un aliment de ràpida digestió. Els vegetals són rics en fibra, amb tots els beneficis que això comporta per a la salut. També són una gran font de vitamines i minerals i de substàncies antioxidants i antiinflamatoris per el que reduirà el risc de patir certes malalties com el càncer. Es recomana menjar dues racions diàries de vegetals, una per dinar i l'altra per sopar.</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>5/72 Crema de carbassó amb rostres Taquets de caella al forn amb salsa de tomàquet Iogurt natural kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43 Llegum Ou Fruita</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>6/72 Sopa d'au amb lletres Cap de lliom al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43 Verdura Peix blau Fruita</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>7/72 Llenties estofades amb verduretes i arròs Truita de carxofes amb enciam, brots de soja i pastanaga Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99 Patata Carn blanca Iogurt</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>8/72 Espirals amb salsa de xampinyons i oli d'oliva Estofat de pollastre amb pastanaga Fruita del temps kcal 672 prot 24 hc 40 lip 46 Pasto Truita Fruita</p> <p>Proposta Sopar</p>
<p>Dinar</p> <p>12/72 LLIURE DISPOSICIÓ</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>13/72 Arròs amb samfaina Truita carbassó amb enciam, blat de moro Fruita del temps kcal 615 prot 44 hc 92 lip 28 Pasto Ou Iogurt</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>14/72 Cigrans saltejats amb tomàquet, ceba i bacó Filet de gallineta enfarinat amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 698 prot 44 hc 92 lip 28 Verdura Carn blanca Fruita</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>15/72 Mongeta tendra amb patates Lliom a l'ailet amb enciam i remolatxa Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99 Llegum Truita Fruita</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>16/72 Crema de pastanaga Pollastre rostit amb patates fregides Iogurt de sabors kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43 Arròs Peix blanc Fruita</p> <p>Proposta Sopar</p>
<p>Dinar</p> <p>19/72 Fideuà de marisc amb all i oli Truita francesa amb enciam i olives negres Fruita del temps kcal 760 prot 42 hc 70 lip 34 Crema Prot vegetal Fruita</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>20/72 Llenties amb arròs Figures de peix amb enciam i pastanaga Fruita del temps kcal 724 prot 36 hc 46 lip 32 Crema Carn blanca Fruita</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>21/72 Bròquil amb patates Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 762 prot 37 hc 92 lip 16 Llegum Peix blanc Fruita</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>22/72 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb mesclum d'enciams i olives negres Fruita del temps kcal 722 prot 36 hc 95 lip 21 Verdura Prot vegetal Fruita</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>23/72 Macarrons amb salsa de formatges Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps kcal 746,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26 Arròs Ou Iogurt</p> <p>Proposta Sopar</p>
<p>Dinar</p> <p>26/72 Sopa de brou amb col, pastanaga i galets Estofat de vedella amb bolets Fruita del temps kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43 Arròs Ou Iogurt</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>27/72 Cigrans guisats amb espiracs Contra cuixa de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99 Verdura Peix Fruita</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>28/72 Arròs caldós amb verduretes Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Iogurt natural kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26 Pasto Carn blanca Fruita</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>29/72 Crema de bledes Lliom amb enciam i olives Iogurt natural (s/sucre) kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17 Pasto Peix Iogurt natural (s/sucre)</p> <p>Proposta Sopar</p>	<p>Dinar</p> <p>2/72 Mongeta tendra amb patates Truita francesa amb tall de gall d'indi i enciam amb pastanaga Fruita del temps kcal 778,73 prot 26,92 hc 124,85 lip 15,71 Arròs Prot vegetal Fruita</p> <p>Proposta Sopar</p>

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