

# PEP VENTURA

ABRIL 2024

## BASAL

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

**RC Serveis**  
Menjadors sans i sostenibles i educació en el lleure



	Dilluns 1/4	Dimarts 2/4	Dimecres 3/4	Dijous 4/4	Divendres 5/4
Dinar	<b>FESTA</b>	Crema de carbassó i porro amb rostes Croquetes de peix a/Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada <small>kcal 705,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 24,84</small>	Cigrons estofats amb, ceba i sofregit de verdures Truita de formatge amb enciam, coqombre i olives neares Fruita de temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Sopa de brou vegetal amb pistons Filet de lluç enfarinat amb tomàquet natural, ceba tendra i olives Iogurt natural <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Espaguetis napolitana gratinats Salsitxes d'au amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada <small>kcal 745 prot 35 hc 76 lip 21,14</small>
Proposta Sopar		Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Peix Iogurt
Dinar	8/4 Mongeta verda, pastanaga i patata Estofat amb daus de patata, pastanaga i pèsols Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	9/4 Sopa de galets amb hortalisses del caldo Butifarra de Vic amb xips Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	10/4 Macarrons a la carbonara amb formatge Filet de mero al allet amb amanida d'escarola, enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	11/4 Crema de coliflor, ceba i porro amb rostes de pa torrat Truita de carbassó i patata amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	12/4 Llenties guisades amb arròs, pebrots i pastanaga Pollastre al forn amb amanida d'escarola, enciam i olives Iogurt natural <small>kcal 737 prot 27 hc 76 lip 24</small>
Proposta Sopar	Arròs Prot vegetal Iogurt	Llegum Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Crema Ou Fruita
Dinar	15/4 Arròs amb sofregit de verdures casolà Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 773,48 prot 24,40 hc 71,47 lip 26,04</small>	16/4 Sopa d'escudella amb fideos, col i pastanaga Lluç enfarinat amb variat d'enciams i remolatxa Fruita de temporada <small>kcal 749,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	17/4 Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam, pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	18/4 Espinacs saltejades amb patates Pollastre rostit amb enciam i olives Iogurt natural <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	19/4 Pizza de verdures, xampinyons Magra al forn amb tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 754,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 23,43</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Ou Fruita	Llegum Peix blau Fruita
Dinar	22/4 Arròs al forn amb carxofes i pebrot Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	23/4 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	24/4 Crema de coliflor amb rostes de pa Rodó de gall dindi forn a/ salsa de mel i mostassa amb bolets Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	25/4 Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa amb tomàquet amanit i blat de moro Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	26/4 Fideos a la cassola amb daus de cap de llom Lluç a la planxa amb enciam, tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Pasta Ou Iogurt	Arròs Prot vegetal Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	Llegum Truita Fruita
Dinar	29/4 Sopa minestrone Hamburguesa vedella amb patates fregides Fruita de temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	30/4 Cigrons amb espinacs Peix al forn amb patates i ceba fregides Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,3 lip 24,33</small>			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt			

Sabies que per produir 1 kilo de proteïna de vedella enfront 1 kilo de llegum necessitem...  
18 vegades més superfície de sòl  
10 vegades més aigua  
9 vegades més combustibles  
10 vegades més pesticides  
12 vegades més fertilitzants