

PEP  
VENTURA

MAIG  
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	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</p> <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>		<p>1/5</p> <p><b>FESTIU</b> DIA DEL TREBALLADOR</p>		<p>2/5</p> <p>Arròs pilaff amb sofregit de tomàquet casolà Trita paisana amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Iogurt natural kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</p>	<p>3/5</p> <p>Crema de verdures amb rostes Magra de porc amb enciam i brots Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</p>
Proposta Sopar				<p>Verdura Prot vegetal Fruita</p>	<p>Llegum Peix blau Fruita</p>	
Dinar	<p>6/5</p> <p>Bròquil amb patates Estofat de vedella amb verdures i patates Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</p>	<p>7/5</p> <p>Crema de pastanaga i porro amb rostes Pollastre al forn. Amanida d'enciam i remolatxa Iogurt natural kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</p>	<p>8/5</p> <p>Cigrons estofats amb pastanaga i ceba Trita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</p>	<p>9/5</p> <p>Sopa de brou vegetal amb pasta Filet de lluç enfarinat amb tomàquet natural, ceba tendra i olives Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</p>	<p>10/5</p> <p>Amanida tèbia d'espirlals amb tomàquet, blat de moro i olives Salsitxes d'au a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</p>	
Proposta Sopar	<p>Llegum Ou Fruita</p>	<p>Pasta Peix blanc Fruita</p>	<p>Verdura Carn blanca Fruita</p>	<p>Arròs Prot vegetal Fruita</p>	<p>Crema Ou Iogurt</p>	
Dinar	<p>13/5</p> <p>Crema de verdures amb virutes de ceba Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</p>	<p>14/5</p> <p>Amanida d'arròs tres delícies amb pesols, truita i gambetes Gall dindi guisadet amb daus de patata, pastanaga i pèsols. Fruita de temporada kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</p>	<p>15/5</p> <p>Llenties guisades amb arròs, pebrots i pastanaga Castanyola al allet amb amanida d'escarola, enciam i olives Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</p>	<p>16/5</p> <p>Mongeta verda, pastanaga i patata Trita de carbassó, patata i ceba amb tomaquet natural amanit Iogurt natural kcal 799,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</p>	<p>17/5</p> <p><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	
Proposta Sopar	<p>Llegum Peix blanc Iogurt</p>	<p>Crema Ou Fruita</p>	<p>Pasta Carn blanca Fruita</p>	<p>Arròs Prot vegetal Fruita</p>		
Dinar	<p>20/5</p> <p><b>FESTIU</b> SEGONA PASQUA</p>	<p>21/5</p> <p>Macarrons a la napolitana Trita francesa amb enciam, pastanaga Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</p>	<p>22/5</p> <p>Espinacs saltejades amb patates Butifarra al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</p>	<p>23/5</p> <p>Arròs a la milanesa amb ceba, pastanaga i pèsols Pollastre al allet amb escarola, pastanaga ratllada i olives Iogurt natural kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</p>	<p>24/5</p> <p>Crema de carbassó i ceba amb crostonets de pa torrat Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</p>	
Proposta Sopar		<p>Crema Peix blanc Fruita</p>	<p>Pasta Carn blanca Iogurt</p>	<p>Verdura Prot vegetal Fruita</p>	<p>Llegum Peix blanc Fruita</p>	
Dinar	<p>27/5</p> <p>Amanida rusa (patata, pastanaga, pèsols i mongeta tendra) i maionesa Salsitxes de porc amb enciam i pastanaga Fruita de temporada kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</p>	<p>28/5</p> <p>Arròs saltejat amb xampinyons Trita de formatge amb tomàquet natural amanit i olives negres Fruita de temporada kcal 721,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</p>	<p>29/5</p> <p>Crema de llegums i carbassa amb rostes Pizza amb pernil dolç i formatge Iogurt natural kcal 785 prot 24,98 hc 98,65 lip 27,99</p>	<p>30/5</p> <p>Espirals amb salsa de formatge Nuggets amb enciams variats, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</p>	<p>31/5</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral i sofregit de verdures Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</p>	
Proposta Sopar	<p>Pasta Peix blanc Fruita</p>	<p>Llegum Carn blanca Fruita</p>	<p>Verdura Ou Fruita</p>	<p>Crema Ou Fruita</p>	<p>Pasta Carn blanca Fruita</p>	