

SAGRADA FAMILIA

MENÚ GENER 2022

BASAL

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10/01	11/01	12/01	13/01	14/01
Dinar	Arròs integral amb sofregit de verdures Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 875,42 prot 25,06 hc 100,33 lip 23,12</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33</small>	Sopa d'au amb pistons Gall dindi estofat amb pastanaga Iogurt natural <small>kcal 706,20 prot 36,66 hc 83,98 lip 24,66</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 725,68 prot 32,36 hc 80,68 lip 14,28</small>	Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç a la llimona amb patata panadera i ceba Fruita de Temporada <small>kcal 726,20 prot 44,90 hc 97,36 lip 25,26</small>
Proposta Sopar	Crema de llegum Ous al forn Iogurt	Wok de pasta Sardines amb all i julivert Fruita	Mongeta tendra amb patata Xurrasco Fruita	Arròs de l'horta Croquetes vegetals Fruita	Amanida Quiche lorreine Fruita
	17/01	18/01	19/01	20/01	21/01
Dinar	Crema de verdures amb rostes de pa Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>	Patates i bròquil Pollastre guisat amb xampinyons Fruita de Temporada <small>kcal 747,87 prot 46,09 hc 85,22 lip 24,51</small>	Sopa de brou Llibrets de llom fets a casa amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Macarrons integrals a la carbonara Filet de rap amb forn amb patates a la "Donosti" Fruita de Temporada <small>kcal 754,06 prot 18,96 hc 99,39 lip 27,10</small>	Llenties amb arròs i verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 768,12 prot 37,68 hc 95,81 lip 46,97</small>
Proposta Sopar	Pasta al pesto Orada a la sal Iogurt	Pèsols amb pernil Truita de formatge Fruita	Quinoa amb verdures Seità guisat Fruita	Verdures al forn Pollastre a la llimona Fruita	Crema de pastanaga Salmó a la papillota Fruita
	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01
Dinar	Espaguetis a/salsa de formatge Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Paella de peix Lluç amb salsa verda amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 715,25 prot 38,69 hc 64,28 lip 43,33</small>	Sopa amb pasta Gall dindi arrebossat a casa amb variat d'enciams i brots Iogurt natural <small>kcal 716,68 prot 32,36 hc 69,68 lip 14,28</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 879,56 prot 41,75 hc 100,81 lip 29,36</small>	Cigrons saltejats amb bacó Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 72,50 lip 27,62</small>
Proposta Sopar	Crema de remolatxa amb poma Hamburguesa vegetal Iogurt	Cigrons caldosos Truita de patata Fruita	Arròs amb xampinyons Peix Fruita	Verdures saltades Bacallà gratinat Fruita	Sopa Gall dindi farcit Fruita
	31/01	<div style="border: 1px dashed green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca</p> </div>			
Dinar	Sopa de peix Estofat de gall dindi amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>				
Proposta Sopar	Verdura en tempura Truita Fruita				

RECORDA!! PER ESMORZAR

MILLOR FRUITA I CEREALS

DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL

Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / Sal Iodada

SAGRADA FAMILIA

MENÚ GENER 2022

NO LTP

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10/01	11/01	12/01	13/01	14/01
Dinar	Arròs integral amb sofregit de verdures Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 875,42 prot 25,06 hc 100,33 lip 23,12</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33</small>	Sopa d'au amb pistons Gall dindi estofat amb pastanaga Iogurt natural <small>kcal 706,20 prot 36,66 hc 83,98 lip 24,66</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita francesa amb variat d'enciams Fruita de Temporada <small>kcal 725,68 prot 32,36 hc 80,68 lip 14,28</small>	Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç a la llimona amb patata panadera i ceba Fruita de Temporada <small>kcal 726,20 prot 44,90 hc 97,36 lip 25,26</small>
Proposta Sopar	Crema de llegum Ous al forn Iogurt	Wok de pasta Sardines amb all i julivert Fruita	Mongeta tendra amb patata Xurrasco Fruita	Arròs de l'horta Croquetes vegetals Fruita	Amanida Quiche lorreine Fruita
	17/01	18/01	19/01	20/01	21/01
Dinar	Crema de verdures amb rostes de pa Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>	Patates i bròquil Pollastre guisat amb xampinyons Fruita de Temporada <small>kcal 747,87 prot 46,09 hc 85,22 lip 24,51</small>	Sopa de brou Llibrets de llom fets a casa amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Macarrons integrals a la carbonara Filet de rap amb forn amb patates a la "Donosti" Fruita de Temporada <small>kcal 754,06 prot 18,96 hc 99,39 lip 27,10</small>	Llenties amb arròs i verdures Truita de patates amb enciam Fruita de Temporada <small>kcal 768,12 prot 37,68 hc 95,81 lip 46,97</small>
Proposta Sopar	Pasta al pesto Orada a la sal Iogurt	Pèsols amb pernil Truita de formatge Fruita	Quinoa amb verdures Seità guisat Fruita	Verdures al forn Pollastre a la llimona Fruita	Crema de pastanaga Salmó a la papillota Fruita
	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01
Dinar	Espaguetis a/salsa de formatge Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Paella de peix Lluç amb salsa verda amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 715,25 prot 38,69 hc 64,28 lip 43,33</small>	Sopa amb pasta Gall dindi arrebossat a casa amb variat d'enciams i brots Iogurt natural <small>kcal 716,68 prot 32,36 hc 69,68 lip 14,28</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 879,56 prot 41,75 hc 100,81 lip 29,36</small>	Cigrons saltejats amb bacó Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 72,50 lip 27,62</small>
Proposta Sopar	Crema de remolatxa amb poma Hamburguesa vegetal Iogurt	Cigrons caldosos Truita de patata Fruita	Arròs amb xampinyons Peix Fruita	Verdures saltades Bacallà gratinat Fruita	Sopa Gall dindi farcit Fruita
	31/01	<div style="border: 1px dashed green; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca</p> </div>			
Dinar	Sopa de peix Estofat de gall dindi amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>				
Proposta Sopar	Verdura en tempura Truita Fruita	<p style="text-align: center;">RECORDA!! PER ESMORZAR</p> <p style="text-align: center;">MILLOR FRUITA I CEREALS</p> <p style="text-align: center;">DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL</p> <p style="text-align: center;">Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE</p> <p style="text-align: center;">Oli d'oliva verge extra / Sal Iodada</p>			

SAGRADA FAMILIA

MENÚ GENER 2022

NO FRUCTOSA I SORBITOL

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10/01	11/01	12/01	13/01	14/01
Dinar	Arròs integral amb carbassó	Bledes amb patates	Sopa d'au (brou api i col) amb pistons	Cigrons amb all i julivert	Macarrons amb xampinyons
	Pollastre amb enciam i olives	Bistec amb enciam i cogombre	Gall dindi amb enciam i olives	Truita francesa amb enciam i cogombre	Lluç amb enciam i olives
	Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 875,42 prot 25,06 hc 100,33 lip 23,12	Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 706,20 prot 36,66 hc 83,98 lip 24,66	Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 725,68 prot 32,36 hc 80,68 lip 14,28	Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 726,20 prot 44,90 hc 97,36 lip 25,26
Proposta Sopar	Crema de llegum Ous al forn Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)	Wok de pasta Sardines amb all i julivert Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)	Espinacs amb patata Xurrasco Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)	Arròs amb carbassó Pit de pollastre Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)	Crema de carxofes Llom Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)
	17/01	18/01	19/01	20/01	21/01
Dinar	Crema de coliflor	Patates i bròquil	Sopa de brou (brou api i col)	Macarrons amb carxofes	Llenties amb arròs i carbassó
	Vedella amb enciam i cogombre	Pollastre amb enciam i olives	Llom amb enciam i cogombre	Rap amb enciam i olives	Truita de patata amb enciam i cogombre
	Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 747,87 prot 46,09 hc 85,22 lip 24,51	Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41	Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 754,06 prot 18,96 hc 99,39 lip 27,10	Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 768,12 prot 37,68 hc 95,81 lip 46,97
Proposta Sopar	Pasta al pesto Orada a la sal Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)	Pèsols amb pernil Truita de formatge Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)	Quinoa amb xampinyons Seità Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)	Bledes Pollastre Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)	Crema de patata Salmó a la papillota Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)
	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01
Dinar	Espaguetis a/salsa de formatge	Arròs amb xampinyons	Sopa amb pasta (brou api i col)	Crema de bròquil	Cigrons saltejats amb all i julivert
	Pollastre amb enciam i cogombre	Lluç amb enciam i olives	Gall dindi amb enciam i cogombre	Vedella amb enciam i olives	Truita de patata amb enciam i cogombre
	Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41	Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 715,25 prot 38,69 hc 64,28 lip 43,33	Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 716,68 prot 32,36 hc 69,68 lip 14,28	Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 879,56 prot 41,75 hc 100,81 lip 29,36	Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 735,35 prot 40,3 hc 72,50 lip 27,62
Proposta Sopar	Crema de coliflor Vedella Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)	Cigrons Truita de patata Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)	Arròs amb all i julivert Peix Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)	Carbassó amb xampinyons Bacallà gratinat Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)	Sopa api i col Gall dindi Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)
	31/01	<div style="border: 1px dashed green; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca </div>		RECORDA!! PER ESMORZAR MILLOR FRUITA I CEREALS DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE Oli d'oliva verge extra / Sal Iodada	
Dinar	Sopa (brou api i col)				
Proposta Sopar	Carbassó al forn Truita Iogurt (n/ensucrat n/edulcorat)				

SAGRADA FAMILIA

MENÚ GENER 2022

NO LACTOSA NO PROTEÏNA DE LA VACA

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10/01	11/01	12/01	13/01	14/01
Dinar	Arròs integral amb sofregit de verdures Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 875,42 prot 25,06 hc 100,33 lip 23,12</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Llom amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33</small>	Sopa d'au amb pistons Gall dindi estofat amb pastanaga Iogurt de soja <small>kcal 706,20 prot 36,66 hc 83,98 lip 24,66</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 725,68 prot 32,36 hc 80,68 lip 14,28</small>	Macarrons amb salsa de tomàquet (s/formatge) Lluç a la llimona amb patata panadera i ceba Fruita de Temporada <small>kcal 726,20 prot 44,90 hc 97,36 lip 25,26</small>
Proposta Sopar	Crema de llegum Ous al forn Iogurt de soja	Wok de pasta Sardines amb all i julivert Fruita	Mongeta tendra amb patata Llegum Fruita	Arròs de l'horta Croquetes vegetals Fruita	Amanida Quiche vegana Fruita
	17/01	18/01	19/01	20/01	21/01
Dinar	Crema de verdures amb rostes de pa (s/llet ni derivats) Hamburguesa d'au amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>	Patates i bròquil Pollastre guisat amb xampinyons Fruita de Temporada <small>kcal 747,87 prot 46,09 hc 85,22 lip 24,51</small>	Sopa de brou Llom arrebossat a casa amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt de soja <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Macarrons integrals napolitana (s/formatge) Filet de rap amb forn amb patates al forn (s/formatge) Fruita de Temporada <small>kcal 754,06 prot 18,96 hc 99,39 lip 27,10</small>	Llenties amb arròs i verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 768,12 prot 37,68 hc 95,81 lip 46,97</small>
Proposta Sopar	Pasta amb verdures Orada a la sal Iogurt de soja	Pèsols amb pernil Truita francesa Fruita	Quinoa amb verdures Seità guisat Fruita	Verdures al forn Pollastre a la llimona Fruita	Crema de pastanaga Salmó a la papillota Fruita
	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01
Dinar	Espaguetis napolitana (s/formatge) Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Paella de peix Lluç amb salsa verda amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 715,25 prot 38,69 hc 64,28 lip 43,33</small>	Sopa amb pasta Gall dindi arrebossat a casa amb variat d'enciams i brots Iogurt de soja <small>kcal 716,68 prot 32,36 hc 69,68 lip 14,28</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa (s/llet ni derivats) Mandonguilles d'au amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 879,56 prot 41,75 hc 100,81 lip 29,36</small>	Cigrons saltejats amb bacó Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 72,50 lip 27,62</small>
Proposta Sopar	Crema de remolatxa amb poma Hamburguesa vegetal Iogurt de soja	Cigrons caldosos Truita de patata Fruita	Arròs amb xampinyons Peix Fruita	Verdures saltades Bacallà Fruita	Sopa Gall dindi farcit Fruita
	31/01	Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca			
Dinar	Sopa de peix Estofat de gall dindi amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>			RECORDA!! PER ESMORZAR MILLOR FRUITA I CEREALS	DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE Oli d'oliva verge extra / Sal Iodada
Proposta Sopar	Verdura en tempura Truita Fruita				

SAGRADA FAMILIA

MENÚ GENER 2022

NO LACTOSA, NO CELIAC, BLAT

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10/01	11/01	12/01	13/01	14/01
Dinar	Arròs integral amb sofregit de verdures Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 875,42 prot 25,06 hc 100,33 lip 23,12</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33</small>	Sopa d'au amb pistons (pasta d'arròs) Gall dindi estofat amb pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 706,20 prot 36,66 hc 83,98 lip 24,66</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 725,68 prot 32,36 hc 80,68 lip 14,28</small>	Macarrons amb salsa de tomàquet (s/formatge i pasta d'arròs) Lluç a la llimona amb patata panadera i ceba Fruita de Temporada <small>kcal 726,20 prot 44,90 hc 97,36 lip 25,26</small>
Proposta Sopar	Crema de llegum Ous al forn Iogurt s/lactosa	Wok de quinoa Sardines amb all i julivert Fruita	Mongeta tendra amb patata Xurrasco Fruita	Arròs de l'horta Croquetes veganes s/gluten Fruita	Amanida Pit de pollastre Fruita
	17/01	18/01	19/01	20/01	21/01
Dinar	Crema de verdures (s/rostes de pa) (s/llet ni derivats) Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>	Patates i bròquil Pollastre guisat amb xampinyons Fruita de Temporada <small>kcal 747,87 prot 46,09 hc 85,22 lip 24,51</small>	Sopa de brou (pasta d'arròs) Llorre arrebossat (farina arròs) amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Macarrons integrals napolitana (s/formatge i pasta d'arròs) Filet de rap amb forn amb patates al forn (s/formatge) Fruita de Temporada <small>kcal 754,06 prot 18,96 hc 99,39 lip 27,10</small>	Llenties amb arròs i verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 768,12 prot 37,68 hc 95,81 lip 46,97</small>
Proposta Sopar	Arròs amb verduretes Orada a la sal Iogurt s/lactosa	Pèsols amb pernil Truita francesa Fruita	Quinoa amb verdures Tofu adobat Fruita	Verdures al forn Pollastre a la llimona Fruita	Crema de pastanaga Salmó a la papillota Fruita
	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01
Dinar	Espaguetis napolitana (s/formatge i pasta d'arròs) Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet al forn Fruita de temporada <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Paella de peix Lluç amb salsa verda amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 715,25 prot 38,69 hc 64,28 lip 43,33</small>	Sopa amb pasta (pasta d'arròs) Gall dindi arrebossat (farina arròs) amb variat d'enciams i Iogurt s/lactosa <small>kcal 716,68 prot 32,36 hc 69,68 lip 14,28</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa (s/llet ni derivats) (s/crostons) Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 879,56 prot 41,75 hc 100,81 lip 29,36</small>	Cigrons saltejats amb bacó Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 72,50 lip 27,62</small>
Proposta Sopar	Crema de remolatxa amb poma Hamburguesa vegetal Iogurt s/lactosa	Cigrons caldosos Truita de patata Fruita	Arròs amb xampinyons Peix Fruita	Verdures saltades Bacallà Fruita	Sopa amb tapioca Gall dindi farcit Fruita
	31/01	Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca			
Dinar	Sopa de peix (pasta d'arròs) Estofat de gall dindi amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>				
Proposta Sopar	Verdura al forn Truita Fruita				

RECORDA!! PER ESMORZAR

MILLOR FRUITA I CEREALS

DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL

Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / Sal Iodada

SAGRADA FAMILIA

MENÚ GENER 2022

OVOVEGETARIÀ

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10/01	11/01	12/01	13/01	14/01
Dinar	Arròs integral amb sofregit de verdures Croquetes vegetals amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 875,42 prot 25,06 hc 100,33 lip 23,12</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Truita francesa amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33</small>	Sopa vegetal amb pistons Llenties estofades amb pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 706,20 prot 36,66 hc 83,98 lip 24,66</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 725,68 prot 32,36 hc 80,68 lip 14,28</small>	Graellada de verdures Macarrons amb salsa de tomàquet (s/formatge) Fruita de Temporada <small>kcal 726,20 prot 44,90 hc 97,36 lip 25,26</small>
Proposta Sopar	Crema de llegum Ous al forn Fruita	Wok de pasta Llegum Fruita	Mongeta tendra amb patata Remenat d'ou Fruita	Arròs de l'horta Croquetes vegetals Fruita	Amanida Quiche vegana Fruita
	17/01	18/01	19/01	20/01	21/01
Dinar	Crema de verdures amb rostes de pa (s/llet ni derivats) Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>	Patates i bròquil Truita francesa amb xampinyons Fruita de Temporada <small>kcal 747,87 prot 46,09 hc 85,22 lip 24,51</small>	Sopa de brou vegetal Varetes vegetals amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Panatxé de verdures Macarrons integrals a la napolitana (s/formatge) Fruita de Temporada <small>kcal 754,06 prot 18,96 hc 99,39 lip 27,10</small>	Llenties amb arròs i verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 768,12 prot 37,68 hc 95,81 lip 46,97</small>
Proposta Sopar	Pasta amb verduretes Llegum Fruita	Pèsols amb allet Truita francesa Fruita	Quinoa amb verdures Seità guisat Fruita	Verdures al forn Ous Fruita	Crema de pastanaga Tofu a la llimona Fruita
	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01
Dinar	Espaguetis napolitana (s/formatge) Truita francesa amb tomàquet provençal Fruita de temporada <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Verdura amb patata Paella de verdures Fruita de temporada <small>kcal 715,25 prot 38,69 hc 64,28 lip 43,33</small>	Sopa vegetal amb pasta Croquetes vegetals amb variat d'enciams i brots Fruita de temporada <small>kcal 716,68 prot 32,36 hc 69,68 lip 14,28</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa (s/llet ni derivats) Mandonguilles vegetals amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 879,56 prot 41,75 hc 100,81 lip 29,36</small>	Cigrons saltejats amb all i julivert Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 72,50 lip 27,62</small>
Proposta Sopar	Crema de remolatxa amb poma Hamburguesa vegetal Fruita	Cigrons caldosos Truita de patata Fruita	Arròs amb xampinyons Llegum Fruita	Verdures saltades Ou Fruita	Sopa vegetal Seità farcit Fruita
	31/01	<div style="border: 1px dashed green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca </div>			
Dinar	Sopa vegetal Truita francesa amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>				
Proposta Sopar	Verdura en tempura Truita Fruita				

RECORDA!! PER ESMORZAR

MILLOR FRUITA I CEREALS

DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL

Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / Sal Iodada

SAGRADA FAMILIA

MENÚ GENER 2022

NO LACTOSA, NO CELIAC

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10/01	11/01	12/01	13/01	14/01
Dinar	Arròs integral amb sofregit de verdures Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 875,42 prot 25,06 hc 100,33 lip 23,12</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33</small>	Sopa d'au amb pistons (s/gluten) Gall dindi estofat amb pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 706,20 prot 36,66 hc 83,98 lip 24,66</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 725,68 prot 32,36 hc 80,68 lip 14,28</small>	Macarrons amb salsa de tomàquet (s/formatge i s/gluten) Lluç a la llimona amb patata panadera i ceba Fruita de Temporada <small>kcal 726,20 prot 44,90 hc 97,36 lip 25,26</small>
Proposta Sopar	Crema de llegum Ous al forn Iogurt s/lactosa	Wok de quinoa Sardines amb all i julivert Fruita	Mongeta tendra amb patata Xurrasco Fruita	Arròs de l'horta Croquetes veganes s/gluten Fruita	Amanida Pit de pollastre Fruita
	17/01	18/01	19/01	20/01	21/01
Dinar	Crema de verdures (s/rostes de pa) (s/llet ni derivats) Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>	Patates i bròquil Pollastre guisat amb xampinyons Fruita de Temporada <small>kcal 747,87 prot 46,09 hc 85,22 lip 24,51</small>	Sopa de brou (s/gluten) Llom amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Macarrons integrals napolitana (s/formatge i s/gluten) Filet de rap amb forn amb patates al forn (s/formatge) Fruita de Temporada <small>kcal 754,06 prot 18,96 hc 99,39 lip 27,10</small>	Llenties amb arròs i verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 768,12 prot 37,68 hc 95,81 lip 46,97</small>
Proposta Sopar	Pasta amb verdures s/gluten Orada a la sal Iogurt s/lactosa	Pèsols amb pernil Truita francesa Fruita	Quinoa amb verdures Tofu adobat Fruita	Verdures al forn Pollastre a la llimona Fruita	Crema de pastanaga Salmó a la papillota Fruita
	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01
Dinar	Espaguetis napolitana (s/formatge i s/gluten) Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet al forn Fruita de temporada <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Paella de peix Lluç amb salsa verda amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 715,25 prot 38,69 hc 64,28 lip 43,33</small>	Sopa amb pasta (s/gluten) Gall dindi amb variat d'enciams i brots Iogurt s/lactosa <small>kcal 716,68 prot 32,36 hc 69,68 lip 14,28</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa (s/llet ni derivats) (s/crostons) Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 879,56 prot 41,75 hc 100,81 lip 29,36</small>	Cigrons saltejats amb bacó Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 72,50 lip 27,62</small>
Proposta Sopar	Crema de remolatxa amb poma Hamburguesa vegetal Iogurt s/lactosa	Cigrons caldosos Truita de patata Fruita	Arròs amb xampinyons Peix Fruita	Verdures saltades Bacallà Fruita	Sopa s/gluten Gall dindi farcit Fruita
	31/01	Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca			
Dinar	Sopa de peix (s/gluten) Estofat de gall dindi amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>				
Proposta Sopar	Verdura al forn Truita Fruita				

RECORDA!! PER ESMORZAR

MILLOR FRUITA I CEREALS

DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL

Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / Sal Iodada

SAGRADA FAMILIA

MENÚ GENER 2022

NO LACTOSA

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10/01	11/01	12/01	13/01	14/01
Dinar	Arròs integral amb sofregit de verdures Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 875,42 prot 25,06 hc 100,33 lip 23,12</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33</small>	Sopa d'au amb pistons Gall dindi estofat amb pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 706,20 prot 36,66 hc 83,98 lip 24,66</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 725,68 prot 32,36 hc 80,68 lip 14,28</small>	Macarrons amb salsa de tomàquet (s/formatge) Lluç a la llimona amb patata panadera i ceba Fruita de Temporada <small>kcal 726,20 prot 44,90 hc 97,36 lip 25,26</small>
Proposta Sopar	Crema de llegum Ous al forn Iogurt s/lactosa	Wok de pasta Sardines amb all i julivert Fruita	Mongeta tendra amb patata Xurrasco Fruita	Arròs de l'horta Croquetes vegetals Fruita	Amanida Quiche s/lactosa Fruita
	17/01	18/01	19/01	20/01	21/01
Dinar	Crema de verdures amb rostes de pa (s/llet ni derivats) Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>	Patates i bròquil Pollastre guisat amb xampinyons Fruita de Temporada <small>kcal 747,87 prot 46,09 hc 85,22 lip 24,51</small>	Sopa de brou Llor arrebossat a casa amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Macarrons integrals napolitana (s/formatge) Filet de rap amb forn amb patates al forn (s/formatge) Fruita de Temporada <small>kcal 754,06 prot 18,96 hc 99,39 lip 27,10</small>	Llenties amb arròs i verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 768,12 prot 37,68 hc 95,81 lip 46,97</small>
Proposta Sopar	Pasta amb verduretes Orada a la sal Iogurt s/lactosa	Pèsols amb pernil Truita francesa Fruita	Quinoa amb verdures Seità guisat Fruita	Verdures al forn Pollastre a la llimona Fruita	Crema de pastanaga Salmó a la papillota Fruita
	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01
Dinar	Espaguetis napolitana (s/formatge) Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Paella de peix Lluç amb salsa verda amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 715,25 prot 38,69 hc 64,28 lip 43,33</small>	Sopa amb pasta Gall dindi arrebossat a casa amb variat d'enciams i brots Iogurt s/lactosa <small>kcal 716,68 prot 32,36 hc 69,68 lip 14,28</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa (s/llet ni derivats) Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 879,56 prot 41,75 hc 100,81 lip 29,36</small>	Cigrons saltejats amb bacó Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 72,50 lip 27,62</small>
Proposta Sopar	Crema de remolatxa amb poma Hamburguesa vegetal Iogurt s/lactosa	Cigrons caldosos Truita de patata Fruita	Arròs amb xampinyons Peix Fruita	Verdures saltades Bacallà Fruita	Sopa Gall dindi farcit Fruita
	31/01	<div style="border: 1px dashed green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca</p> </div>		<p>RECORDA!! PER ESMORZAR MILLOR FRUITA I CEREALS</p> <p>DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL</p> <p>Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE</p> <p>Oli d'oliva verge extra / Sal Iodada</p>	
Dinar	Sopa de peix Estofat de gall dindi amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>				
Proposta Sopar	Verdura en tempura Truita Fruita				

SAGRADA FAMILIA

MENÚ GENER 2022

CELIAC

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10/01	11/01	12/01	13/01	14/01
Dinar	Arròs integral amb sofregit de verdures Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 875,42 prot 25,06 hc 100,33 lip 23,12</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33</small>	Sopa d'au amb pistons (s/gluten) Gall dindi estofat amb pastanaga Iogurt natural <small>kcal 706,20 prot 36,66 hc 83,98 lip 24,66</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 725,68 prot 32,36 hc 80,68 lip 14,28</small>	Macarrons amb salsa de tomàquet (s/gluten) Lluç a la llimona amb patata panadera i ceba Fruita de Temporada <small>kcal 726,20 prot 44,90 hc 97,36 lip 25,26</small>
Proposta Sopar	Crema de llegum Ous al forn Iogurt	Wok de quinoa Sardines amb all i julivert Fruita	Mongeta tendra amb patata Xurrasco Fruita	Arròs de l'horta Croquetes s/gluten Fruita	Amanida Pit de gall dindi Fruita
	17/01	18/01	19/01	20/01	21/01
Dinar	Crema de verdures (s/rostes de pa) Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>	Patates i bròquil Pollastre guisat amb xampinyons Fruita de Temporada <small>kcal 747,87 prot 46,09 hc 85,22 lip 24,51</small>	Sopa de brou (s/gluten) Llom amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Macarrons (s/gluten) a la carbonara Filet de rap amb forn amb patates a la "Donosti" Fruita de Temporada <small>kcal 754,06 prot 18,96 hc 99,39 lip 27,10</small>	Llenties amb arròs i verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 768,12 prot 37,68 hc 95,81 lip 46,97</small>
Proposta Sopar	Arròs amb verduretes Orada a la sal Iogurt	Pèsols amb pernil Truita de formatge Fruita	Quinoa amb verdures Tofu adobat Fruita	Verdures al forn Pollastre a la llimona Fruita	Crema de pastanaga Salmó a la papillota Fruita
	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01
Dinar	Espaguetis (s/gluten) a/salsa de formatge Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet al forn Fruita de temporada <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Paella de peix Lluç amb salsa verda amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 715,25 prot 38,69 hc 64,28 lip 43,33</small>	Sopa amb pasta (s/gluten) Gall dindi amb variat d'enciams i brots Iogurt natural <small>kcal 716,68 prot 32,36 hc 69,68 lip 14,28</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa (s/rostes de pa) Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 879,56 prot 41,75 hc 100,81 lip 29,36</small>	Cigrons saltejats amb bacó Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 72,50 lip 27,62</small>
Proposta Sopar	Crema de remolatxa amb poma Hamburguesa vegetal Iogurt	Cigrons caldosos Truita de patata Fruita	Arròs amb xampinyons Peix Fruita	Verdures saltades Bacallà gratinat Fruita	Sopa s/gluten Gall dindi farcit Fruita
	31/01	Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca			
Dinar	Sopa de peix (s/gluten) Estofat de gall dindi amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>				
Proposta Sopar	Verdura al forn Truita Fruita				

RECORDA!! PER ESMORZAR

MILLOR FRUITA I CEREALS

DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL

Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / Sal Iodada

SAGRADA FAMILIA

MENÚ GENER 2022

NO OU, NO PEIX

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10/01	11/01	12/01	13/01	14/01
Dinar	Arròs integral amb sofregit de verdures Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 875,42 prot 25,06 hc 100,33 lip 23,12</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33</small>	Sopa d'au amb pistons Gall dindi estofat amb pastanaga Iogurt natural <small>kcal 706,20 prot 36,66 hc 83,98 lip 24,66</small>	Crema de verdures Cigrons estofats amb verdures de temporada Fruita de Temporada <small>kcal 725,68 prot 32,36 hc 80,68 lip 14,28</small>	Macarrons amb salsa de tomàquet Pollastre a la llimona amb patata panadera i ceba Fruita de Temporada <small>kcal 726,20 prot 44,90 hc 97,36 lip 25,26</small>
Proposta Sopar	Verdura de temporada Llegum Iogurt	Wok de pasta Pollastre amb all i julivert Fruita	Mongeta tendra amb patata Xurrasco Fruita	Arròs de l'horta Croquetes vegetals Fruita	Amanida Paninis Fruita
	17/01	18/01	19/01	20/01	21/01
Dinar	Crema de verdures amb rostes de pa Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>	Patates i bròquil Pollastre guisat amb xampinyons Fruita de Temporada <small>kcal 747,87 prot 46,09 hc 85,22 lip 24,51</small>	Sopa de brou Llom amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Macarrons integrals a la napolitana Gall dindi amb patates a la "Donosti" Fruita de Temporada <small>kcal 754,06 prot 18,96 hc 99,39 lip 27,10</small>	Panatxé de verdures Llenties amb arròs i verdures Fruita de Temporada <small>kcal 768,12 prot 37,68 hc 95,81 lip 46,97</small>
Proposta Sopar	Pasta al pesto Hummus amb crudités Iogurt	Pèsols amb pernil Dits de formatge Fruita	Quinoa amb verdures Seità guisat Fruita	Verdures al forn Pollastre a la llimona Fruita	Crema de pastanaga Bistec de vedella Fruita
	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01
Dinar	Espaguetis a/salsa de formatge Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Paella de verdures Llom amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 715,25 prot 38,69 hc 64,28 lip 43,33</small>	Sopa amb pasta Gall dindi amb variat d'enciams i brots Iogurt natural <small>kcal 716,68 prot 32,36 hc 69,68 lip 14,28</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 879,56 prot 41,75 hc 100,81 lip 29,36</small>	Verdura amb patata Cigrons saltejats amb bacó Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 72,50 lip 27,62</small>
Proposta Sopar	Crema de remolatxa amb poma Hamburguesa vegetal Iogurt	Verdura Cigrons caldosos Fruita	Arròs amb xampinyons Pollastre Fruita	Verdures saltades Llegum Fruita	Sopa Gall dindi farcit Fruita
	31/01	<div style="border: 1px dashed green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca</p> </div>		<p>RECORDA!! PER ESMORZAR MILLOR FRUITA I CEREALS</p> <p>DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL</p> <p>Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE</p> <p>Oli d'oliva verge extra / Sal Iodada</p>	
Dinar	Sopa vegetal Estofat de gall dindi amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>				
Proposta Sopar	Verdura al forn Llegum Fruita				

SAGRADA FAMILIA

MENÚ GENER 2022

NO OU

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10/01	11/01	12/01	13/01	14/01
Dinar	Arròs integral amb sofregit de verdures Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 875,42 prot 25,06 hc 100,33 lip 23,12</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33</small>	Sopa d'au amb pistons Gall dindi estofat amb pastanaga Iogurt natural <small>kcal 706,20 prot 36,66 hc 83,98 lip 24,66</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Llom amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 725,68 prot 32,36 hc 80,68 lip 14,28</small>	Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç a la llimona amb patata panadera i ceba Fruita de Temporada <small>kcal 726,20 prot 44,90 hc 97,36 lip 25,26</small>
Proposta Sopar	Verdures de temporada Llegum Iogurt	Wok de pasta Sardines amb all i julivert Fruita	Mongeta tendra amb patata Xurrasco Fruita	Arròs de l'horta Croquetes vegetals Fruita	Amanida Paninis Fruita
	17/01	18/01	19/01	20/01	21/01
Dinar	Crema de verdures amb rostes de pa Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>	Patates i bròquil Pollastre guisat amb xampinyons Fruita de Temporada <small>kcal 747,87 prot 46,09 hc 85,22 lip 24,51</small>	Sopa de brou Llom amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Macarrons integrals napolitana Filet de rap amb forn amb patates a la "Donosti" Fruita de Temporada <small>kcal 754,06 prot 18,96 hc 99,39 lip 27,10</small>	Llenties amb arròs i verdures Gall dindi amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 768,12 prot 37,68 hc 95,81 lip 46,97</small>
Proposta Sopar	Pasta al pesto Orada a la sal Iogurt	Pèsols amb pernil Dits de formatge Fruita	Quinoa amb verdures Seità guisat Fruita	Verdures al forn Pollastre a la llimona Fruita	Crema de pastanaga Salmó a la papillota Fruita
	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01
Dinar	Espaguetis a/salsa de formatge Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Paella de peix Lluç amb salsa verda amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 715,25 prot 38,69 hc 64,28 lip 43,33</small>	Sopa amb pasta Gall dindi amb variat d'enciams i brots Iogurt natural <small>kcal 716,68 prot 32,36 hc 69,68 lip 14,28</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 879,56 prot 41,75 hc 100,81 lip 29,36</small>	Cigrons saltejats amb bacó Peix al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 72,50 lip 27,62</small>
Proposta Sopar	Crema de remolatxa amb poma Hamburguesa vegetal Iogurt	Verdura Cigrons caldosos Fruita	Arròs amb xampinyons Peix Fruita	Verdures saltades Bacallà gratinat Fruita	Sopa Gall dindi farcit Fruita
	31/01	Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca		<p>RECORDA!! PER ESMORZAR</p> <p>MILLOR FRUITA I CEREALS</p> <p>DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL</p> <p>Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE</p> <p>Oli d'oliva verge extra / Sal Iodada</p>	
Dinar	Sopa de peix Estofat de gall dindi amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>				
Proposta Sopar	Verdura al forn Peix Fruita				

SAGRADA FAMILIA

MENÚ GENER 2022

NO PEIX

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	10/01	11/01	12/01	13/01	14/01
Dinar	Arròs integral amb sofregit de verdures Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 875,42 prot 25,06 hc 100,33 lip 23,12</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33</small>	Sopa d'au amb pistons Gall dindi estofat amb pastanaga Iogurt natural <small>kcal 706,20 prot 36,66 hc 83,98 lip 24,66</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 725,68 prot 32,36 hc 80,68 lip 14,28</small>	Macarrons amb salsa de tomàquet Pollastre a la llimona amb patata panadera i ceba Fruita de Temporada <small>kcal 726,20 prot 44,90 hc 97,36 lip 25,26</small>
Proposta Sopar	Crema de llegum Ous al forn Iogurt líquid	Wok de pasta Llegum Fruita	Mongeta tendra amb patata Xurrasco Fruita	Arròs de l'horta Croquetes vegetals Fruita	Amanida Quiche lorreine Fruita
	17/01	18/01	19/01	20/01	21/01
Dinar	Crema de verdures amb rostes de pa Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de Temporada <small>kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>	Patates i bròquil Pollastre guisat amb xampinyons Fruita de Temporada <small>kcal 747,87 prot 46,09 hc 85,22 lip 24,51</small>	Sopa de brou Llibrets de llom fets a casa amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Macarrons integrals a la carbonara Gall dindi amb patates a la "Donosti" Fruita de Temporada <small>kcal 754,06 prot 18,96 hc 99,39 lip 27,10</small>	Llenties amb arròs i verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 768,12 prot 37,68 hc 95,81 lip 46,97</small>
Proposta Sopar	Pasta al pesto Hummus amb crudités Iogurt	Pèsols amb pernil Truita de formatge Fruita	Quinoa amb verdures Seità guisat Fruita	Verdures al forn Pollastre a la llimona Fruita	Crema de pastanaga Bistec de vedella Fruita
	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01
Dinar	Espaguetis a/salsa de formatge Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada <small>kcal 766,17 prot 33,71 hc 107,31 lip 19,41</small>	Paella de verdures Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 715,25 prot 38,69 hc 64,28 lip 43,33</small>	Sopa amb pasta Gall dindi arrebossat a casa amb variat d'enciams i brots Iogurt natural <small>kcal 716,68 prot 32,36 hc 69,68 lip 14,28</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 879,56 prot 41,75 hc 100,81 lip 29,36</small>	Cigrons saltejats amb bacó Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 72,50 lip 27,62</small>
Proposta Sopar	Crema de remolatxa amb poma Hamburguesa vegetal Iogurt	Verdura de temporada Cigrons Fruita	Arròs amb xampinyons Ous Fruita	Verdures saltades Pit de pollastre Fruita	Sopa Gall dindi farcit Fruita
	31/01	<div style="border: 1px dashed green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarría CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca</p> </div>			
Dinar	Sopa vegetal Estofat de gall dindi amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01</small>				
Proposta Sopar	Verdura en tempura Truita Fruita	<p>RECORDA!! PER ESMORZAR</p> <p>MILLOR FRUITA I CEREALS</p> <p>DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL</p> <p>Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE</p> <p>Oli d'oliva verge extra / Sal Iodada</p>			