

JUNY 2022

SAGRADA  
FAMILIA

BASAL

RC Serveis

Menjadors  
sostenibles i educació  
en el lleure

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



|                | Dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dimarts                                                                                                                                                                                                   | Dimecres                                                                                                                                                                            | Dijous                                                                                                                                                                                               | Divendres                                                                                                                                                                                               |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           | 01/06                                                                                                                                                                               | 02/06                                                                                                                                                                                                | 03/06                                                                                                                                                                                                   |
| Dinar          | <p><b>Ingesta hídrica</b></p> <p>Ara és temps de calor i volem aprofitar per recordar-vos que l'aigua és imprescindible per a una bona hidratació i això permet que tots els processos del nostre organisme funcionin adequadament.</p> <p>Beu aigua durant tot el dia !</p> |                                                                                                                                                                                                           | <p>Sopa de brou</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam i tomàquet cherry</p> <p>Iogurt natural</p> <p><small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small></p>                | <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam, cogombre i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p> | <p>Cigrons estofats amb verdures i xoriço</p> <p>Gall d'indi a la planxa a/ enciam, olives i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small></p>      |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           | <p>Llegum</p> <p>Peix blau</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                        | <p>Patates amb verdures</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                        | <p>Crema</p> <p>Ou</p> <p>Iogurt</p>                                                                                                                                                                    |
|                | 06/06                                                                                                                                                                                                                                                                        | 07/06                                                                                                                                                                                                     | 08/06                                                                                                                                                                               | 09/06                                                                                                                                                                                                | 10/06                                                                                                                                                                                                   |
| Dinar          | <p>FESTA</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Tallarines integrals a la napolitana i formatge</p> <p>Salmón a la planxa a/ enciam, escarola, i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p> | <p>Sopa de Brou</p> <p>Pit de pollastre arrebossat (a casa) amb amanida de tomàquet natural</p> <p>Iogurt natural</p> <p><small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small></p> | <p>Llenties estofades amb verdures de temporada</p> <p>Truita de patates amb enciam, pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p>        | <p>Patata i mongeta tendra</p> <p>Mandonguilles a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small></p>                                                       |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Verdura</p> <p>Llegums</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                               | <p>Arròs</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                | <p>Amanida</p> <p>Carn magra</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                       | <p>Llegums</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                          |
|                | 13/06                                                                                                                                                                                                                                                                        | 14/06                                                                                                                                                                                                     | 15/06                                                                                                                                                                               | 16/06                                                                                                                                                                                                | 17/06                                                                                                                                                                                                   |
| Dinar          | <p>Arròs integral amb tomàquet i ou dur</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam, pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small></p>                                                                                         | <p>Amanida de Cigrons</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb enciam, blat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small></p>                                      | <p>Sopa de caldo</p> <p>Llibrets de llom (fets a casa) amb mezclum enciams i cogombre</p> <p>Iogurt natural</p> <p><small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>     | <p>Broquil amb patates</p> <p>Bistec de vedella amb enciam olives i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small></p>                                     | <p>Macarrons a la carbonara (secundaria pizza)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida de tomàquet i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p> |
| Proposta Sopar | <p>Crema</p> <p>Pro vegetal</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p>Arròs</p> <p>Ous</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                     | <p>Llegums</p> <p>Peix blau</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                       | <p>Pasta</p> <p>Truita</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                             | <p>Verdura amb patata</p> <p>Llegum</p> <p>Iogurt</p>                                                                                                                                                   |
|                | 20/06                                                                                                                                                                                                                                                                        | 21/06                                                                                                                                                                                                     | 22/06                                                                                                                                                                               | <p><b>BONES VACANCES D'ESTIU</b></p>                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| Dinar          | <p>Llenties amb arròs i verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small></p>                                                                                                       | <p>Fideuà</p> <p>Llom arrebossat (a casa) amb enciam, escarola i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small></p>                                                | <p>Sopa de Brou</p> <p>Canalons de l'avia</p> <p>GELAT I REFRESC</p> <p><small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small></p>                                                |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |
| Proposta Sopar | <p>Pasta</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Amanida</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                          | <p>Verdura</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |
| Dinar          |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           | <p>Sal Iodada</p> <p>DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL</p> <p>Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE</p>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |

Oli d'oliva verge extra

JUNY 2022

SAGRADA  
FAMILIA

LTP

RC Serveis  
Menjadors  
sostenibles i educació  
en el lleure

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



|                | Dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dimarts                                                                                                                                                                                              | Dimecres                                                                                                                                                                     | Dijous                                                                                                                                                                                            | Divendres                                                                                                                                                                                       |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      | 01/06                                                                                                                                                                        | 02/06                                                                                                                                                                                             | 03/06                                                                                                                                                                                           |
| Dinar          | <p><b>Ingesta hídrica</b></p> <p>Ara és temps de calor i volem aprofitar per recordar-vos que l'aigua és imprescindible per a una bona hidratació i això permet que tots els processos del nostre organisme funcionin adequadament.</p> <p>Beu aigua durant tot el dia !</p> |                                                                                                                                                                                                      | <p>Sopa de brou</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam</p> <p>Iogurt natural<br/><small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small></p>                              | <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam, cogombre i olives</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p> | <p>Cigrons estofats amb verdures i xoriço</p> <p>Gall d'indi a la planxa a/ enciam, olives i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small></p> |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      | <p>Llegum</p> <p>Peix blau</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                 | <p>Patates amb verdures</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                     | <p>Crema</p> <p>Ou</p> <p>Iogurt</p>                                                                                                                                                            |
|                | 06/06                                                                                                                                                                                                                                                                        | 07/06                                                                                                                                                                                                | 08/06                                                                                                                                                                        | 09/06                                                                                                                                                                                             | 10/06                                                                                                                                                                                           |
| Dinar          | <p>FESTA</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Tallarines integrals a la napolitana i formatge</p> <p>Salmón a la planxa a/ enciam, escarola, olives</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p> | <p>Sopa de Brou</p> <p>Pit de pollastre arrebossat (a casa) amb amanida</p> <p>Iogurt natural<br/><small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small></p>                 | <p>Llenties estofades amb verdures de temporada</p> <p>Truita de patates amb enciam, pastanaga</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p>        | <p>Patata i mongeta tendra</p> <p>Mandonguilles a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small></p>                                                  |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Verdura</p> <p>Llegums</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                          | <p>Arròs</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                         | <p>Amanida</p> <p>Carn magra</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                    | <p>Llegums</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                  |
|                | 13/06                                                                                                                                                                                                                                                                        | 14/06                                                                                                                                                                                                | 15/06                                                                                                                                                                        | 16/06                                                                                                                                                                                             | 17/06                                                                                                                                                                                           |
| Dinar          | <p>Arròs integral amb tomàquet i ou dur</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam, pastanaga</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small></p>                                                                                            | <p>Amanida de Cigrons</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb enciam, blat</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small></p>                                    | <p>Sopa de caldo</p> <p>Llibrets de llom (fets a casa) amb mezclum enciams i cogombre</p> <p>Iogurt natural<br/><small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p> | <p>Broquil amb patates</p> <p>Bistec de vedella amb enciam olives i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small></p>                                     | <p>Macarrons a la carbonara (secundaria pizza)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida d' enciam</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p>       |
| Proposta Sopar | <p>Crema</p> <p>Pro vegetal</p> <p>Iogurt</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p>Arròs</p> <p>Ous</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                | <p>Llegums</p> <p>Peix blau</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                | <p>Pasta</p> <p>Truita</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                          | <p>Verdura amb patata</p> <p>Llegum</p> <p>Iogurt</p>                                                                                                                                           |
|                | 20/06                                                                                                                                                                                                                                                                        | 21/06                                                                                                                                                                                                | 22/06                                                                                                                                                                        | <p><b>BONES VACANCES D'ESTIU</b></p>                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |
| Dinar          | <p>Llenties amb arròs i verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small></p>                                                                                                          | <p>Fideuà</p> <p>Llom arrebossat amb enciam, escarola i olives</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small></p>                                                       | <p>Sopa de Brou</p> <p>Canalons de l'avia</p> <p>GELAT I REFRESC<br/><small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small></p>                                            |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |
| Proposta Sopar | <p>Pasta</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Amanida</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                     | <p>Verdura</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |
| Dinar          |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      | <p>Sal Iodada</p> <p>DIMARTS I DIJOURS PA INTEGRAL</p> <p>Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE</p>                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      | <p>Oli d'oliva verge extra</p>                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |

JUNY 2022

SAGRADA  
FAMILIA

CELIAC

RC Serveis  
Menjadors  
sostenibles i educació  
en el lleure

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



|                | Dilluns                                                                                                                                                                                                                                                       | Dimarts                                                                                                                                                                              | Dimecres                                                                                                                                                | Dijous                                                                                                                                                                     | Divendres                                                                                                                                                                                       |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      | 01/06                                                                                                                                                   | 02/06                                                                                                                                                                      | 03/06                                                                                                                                                                                           |
| Dinar          | <b>Ingesta hídrica</b><br>Ara és temps de calor i volem aprofitar per recordar-vos que l'aigua és imprescindible per a una bona hidratació i això permet que tots els processos del nostre organisme funcionin adequadament.<br>Beu aigua durant tot el dia ! |                                                                                                                                                                                      | Sopa de brou (s/gluten)                                                                                                                                 | Arròs integral amb salsa de tomàquet natural                                                                                                                               | Cigrons estofats amb verdures i xoriço                                                                                                                                                          |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      | Pollastre amb enciam i tomàquet cherry<br>Iogurt natural<br><small>Kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>                                    | Lluç a la planxa amb enciam, cogombre i olives<br>Fruita de temporada<br><small>Kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>                                          | Gall d'indi a la planxa a/ enciam, olives i pastanaga<br>Fruita de temporada<br><small>Kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small>                                                           |
|                | 06/06                                                                                                                                                                                                                                                         | 07/06                                                                                                                                                                                | 08/06                                                                                                                                                   | 09/06                                                                                                                                                                      | 10/06                                                                                                                                                                                           |
| Dinar          | FESTA                                                                                                                                                                                                                                                         | Tallarines (s/gluten) a la napolitana i formatge Salmón a la planxa a/ enciam, escarola, i olives<br>Fruita de temporada<br><small>Kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small> | Sopa de Brou (s/gluten)<br>Pit de pollastre amb amanida de tomàquet natural<br>Iogurt natural<br><small>Kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small> | Llenties estofades amb verdures de temporada<br>Truita de patates amb enciam, pastanaga<br>Fruita de temporada<br><small>Kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small> | Patata i mongeta tendra<br>Mandonguilles a la jardinera<br>Fruita de temporada<br><small>Kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>                                                                  |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                               | Verdura<br>Llegums<br>Fruita                                                                                                                                                         | Arròs<br>Ou<br>Fruita                                                                                                                                   | Amanida<br>Carn magra<br>Fruita                                                                                                                                            | Llegums<br>Peix blanc<br>Fruita                                                                                                                                                                 |
|                | 13/06                                                                                                                                                                                                                                                         | 14/06                                                                                                                                                                                | 15/06                                                                                                                                                   | 16/06                                                                                                                                                                      | 17/06                                                                                                                                                                                           |
| Dinar          | Arròs integral amb tomàquet i ou dur<br>Lluç a la planxa amb enciam, pastanaga<br>Fruita de temporada<br><small>Kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>                                                                                             | Amanida de Cigrons<br>Gall d'indi a la planxa amb enciam, blat<br>Fruita de temporada<br><small>Kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>                                    | Sopa de caldo (s/gluten)<br>Llom amb mezclum enciams i cogombre<br>Iogurt natural<br><small>Kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>           | Broquil amb patates<br>Bistec de vedella amb enciam olives i pastanaga<br>Fruita de temporada<br><small>Kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>                              | Macarrons a la carbonara (secundaria pizza) (s/gluten)<br>Pollastre al forn amb amanida de tomàquet i enciam<br>Fruita de temporada<br><small>Kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small> |
| Proposta Sopar | Crema<br>Pro vegetal<br>Iogurt                                                                                                                                                                                                                                | Arròs<br>Ous<br>Fruita                                                                                                                                                               | Llegums<br>Peix blau<br>Fruita                                                                                                                          | Pasta s/gluten<br>Truita<br>Fruita                                                                                                                                         | Verdura amb patata<br>Llegum<br>Iogurt                                                                                                                                                          |
|                | 20/06                                                                                                                                                                                                                                                         | 21/06                                                                                                                                                                                | 22/06                                                                                                                                                   | <b>BONES VACANCES D'ESTIU</b>                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |
| Dinar          | Llenties amb arròs i verdures<br>Hamburguesa de vedella amb patates fregides<br>Fruita de temporada<br><small>Kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>                                                                                                           | Fideuà (s/gluten)<br>Llom amb enciam, escarola i olives<br>Fruita de temporada<br><small>Kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>                                                       | Sopa de Brou (s/gluten)<br>Pollastre<br>GELAT I REFRESC<br><small>Kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>                                     |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 |
| Proposta Sopar | Pasta s/gluten<br>Peix blanc<br>Fruita                                                                                                                                                                                                                        | Amanida<br>Prot vegetal<br>Fruita                                                                                                                                                    | Verdura<br>Ou<br>Fruita                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 |
| Dinar          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      | Sal Iodada                                                                                                                                              | Oli d'oliva verge extra                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      | DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      | Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 |

JUNY 2022

SAGRADA  
FAMILIA

NO FRUCTOSA  
I SORBITOL

RC Serveis  
Menjadors  
sostenibles i educació  
en el lleure

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



|                | Dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dimarts                         | Dimecres                               | Dijous                                | Divendres                                     |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 | 01/06                                  | 02/06                                 | 03/06                                         |
| Dinar          | <p><b>Ingesta hídrica</b></p> <p>Ara és temps de calor i volem aprofitar per recordar-vos que l'aigua és imprescindible per a una bona hidratació i això permet que tots els processos del nostre organisme funcionin adequadament.</p> <p>Beu aigua durant tot el dia !</p> |                                 | Sopa de brou (api i col)               | Arròs amb carbassó                    | Cigrons amb espinacs                          |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 | Pollastre amb enciam i cogombre        | Lluç amb enciam i olives              | Gall d'indi a la planxa amb enciam i cogombre |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                        |                                       |                                               |
|                | 06/06                                                                                                                                                                                                                                                                        | 07/06                           | 08/06                                  | 09/06                                 | 10/06                                         |
| Dinar          | FESTA                                                                                                                                                                                                                                                                        | Tallarines amb xampinyons       | Sopa de Brou (api i col)               | Llenties amb espinacs                 | Patata i bròquil                              |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Salmó amb enciam i olives       | Pit de pollastre amb enciam i cogombre | Truita de patates amb enciam i olives | Vedella amb enciam i cogombre                 |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                        |                                       |                                               |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                        |                                       |                                               |
| Dinar          | 13/06                                                                                                                                                                                                                                                                        | 14/06                           | 15/06                                  | 16/06                                 | 17/06                                         |
| Proposta Sopar | Arròs amb carbassó                                                                                                                                                                                                                                                           | Cigrons amb bledes              | Sopa de caldo (api i col)              | Broquil amb patates                   | Macarrons amb xampinyons                      |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                        |                                       |                                               |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                        |                                       |                                               |
| Dinar          | 20/06                                                                                                                                                                                                                                                                        | 21/06                           | 22/06                                  | <p><b>BONES VACANCES D'ESTIU</b></p>  |                                               |
| Proposta Sopar | Llenties amb espinacs                                                                                                                                                                                                                                                        | Fideuà (s/sofregit ni tomàquet) | Sopa de Brou (api i col)               |                                       |                                               |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                        |                                       |                                               |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                        |                                       |                                               |
| Dinar          |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                        | Sal Iodada                            | Oli d'oliva verge extra                       |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                        | DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL          |                                               |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                        | Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE    |                                               |

JUNY 2022

SAGRADA  
FAMILIA

NO LACTOSA  
NO PROT DE LA  
VACA  
RC Serveis  
Menjadors  
sostenibles i educació  
en el lleure

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



|                       | Dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dimarts                                                                                                                                                                                                        | Dimecres                                                                                                                                                                                                  | Dijous                                                                                                                                                                                                            | Divendres                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dinar</b>          | <p><i>Ingesta hídrica</i></p> <p>Ara és temps de calor i volem aprofitar per recordar-vos que l'aigua és imprescindible per a una bona hidratació i això permet que tots els processos del nostre organisme funcionin adequadament.</p> <p>Beu aigua durant tot el dia !</p> |                                                                                                                                                                                                                | <p>01/06</p> <p>Sopa de brou d'au</p> <p>Pollastre amb enciam i tomàquet cherry</p> <p>Iogurt de soja</p> <p><small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small></p>                                 | <p>02/06</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam, cogombre i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p> | <p>03/06</p> <p>Cigrons estofats amb verdures i xoriço</p> <p>Gall d'indi a la planxa a/ enciam, olives i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small></p>                    |
| <b>Proposta Sopar</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                | <p>Llegum</p> <p>Peix blau</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                              | <p>Patates amb verdures</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                     | <p>Crema</p> <p>Ou</p> <p>Iogurt de soja</p>                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dinar</b>          | <p>06/06</p> <p>FESTA</p>                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>07/06</p> <p>Tallarines integrals a la napolitana (s/formatge)</p> <p>Salmón a la planxa a/ enciam, escarola</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p> | <p>08/06</p> <p>Sopa de Brou d'au</p> <p>Pit de pollastre arrebossat (a casa, s/formatge) amb amanida de tomàquet</p> <p>Iogurt de soja</p> <p><small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small></p> | <p>09/06</p> <p>Llenties estofades amb verdures de temporada</p> <p>Truita de patates amb enciam, pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p>        | <p>10/06</p> <p>Patata i mongeta tendra</p> <p>Mandonguilles d'au a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small></p>                                                                |
| <b>Proposta Sopar</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Verdura</p> <p>Llegums</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                    | <p>Arròs</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                      | <p>Amanida</p> <p>Carn magra</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                    | <p>Llegums</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                                     |
| <b>Dinar</b>          | <p>13/06</p> <p>Arròs integral amb tomàquet i ou dur</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam, pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small></p>                                                                            | <p>14/06</p> <p>Amanida de Cigrons</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb enciam, blat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small></p>                              | <p>15/06</p> <p>Sopa de caldo d'au</p> <p>Llom arrebossat (fets a casa s/formatge) amb mezclum enciams i</p> <p>Iogurt de soja</p> <p><small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>        | <p>16/06</p> <p>Broquil amb patates</p> <p>Gall dindi amb enciam olives i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small></p>                                            | <p>17/06</p> <p>Macarrons a la napolitana (secundaria pizza) (s/formatge)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida de tomàquet i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p> |
| <b>Proposta Sopar</b> | <p>Crema</p> <p>Pro vegetal</p> <p>Iogurt de soja</p>                                                                                                                                                                                                                        | <p>Arròs</p> <p>Ous</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                          | <p>Llegums</p> <p>Peix blau</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                             | <p>Pasta</p> <p>Truita</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                          | <p>Verdura amb patata</p> <p>Llegum</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                              |
| <b>Dinar</b>          | <p>20/06</p> <p>Llenties amb arròs i verdures</p> <p>Hamburguesa d'au amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small></p>                                                                                                | <p>21/06</p> <p>Fideuà</p> <p>Llom arrebossat (fet a casa, s/formatge) amb enciam, escarola i</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small></p>                               | <p>22/06</p> <p>Sopa de Brou d'au</p> <p>Pollastre</p> <p>GELAT (s/llets ni derivats) I REFRESC</p> <p><small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small></p>                                       | <p><b>BONES VACANCES D'ESTIU</b></p>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Proposta Sopar</b> | <p>Pasta</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Amanida</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                               | <p>Verdura</p> <p>Ou</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dinar</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                | <p>Sal Iodada</p> <p>DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL</p> <p>Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE</p>                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   | <p>Oli d'oliva verge extra</p>                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Proposta Sopar</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |

JUNY 2022

SAGRADA  
FAMILIA

NO LACTOSA  
GLUTEN, BLAT

RC Serveis

Menjadors  
sostenibles i educació  
en el lleure

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



|                | Dilluns                                                                                                                                                                                                                      | Dimarts                                                                                                                                                                                               | Dimecres                                                                                                                                                                                                     | Dijous                                                                                                                                                                                   | Divendres                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       | 01/06                                                                                                                                                                                                        | 02/06                                                                                                                                                                                    | 03/06                                                                                                                                                                                                                          |
| Dinar          | <b>Ingesta hídrica</b><br>Ara és temps de calor i volem aprofitar per recordar-vos que l'aigua és imprescindible per a una bona hidratació i això permet que tots els processos del nostre organisme funcionin adequadament. |                                                                                                                                                                                                       | Sopa de brou (farina d'arròs)<br><br>Pollastre amb enciam i tomàquet cherry<br><b>Iogurt s/lactosa</b><br><small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>                                           | Arròs integral amb salsa de tomàquet natural<br>Lluç a la planxa amb enciam, cogombre i olives<br><b>Fruita de temporada</b><br><small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small> | Cigrons estofats amb verdures i xoriço<br>Gall d'indi a la planxa a/ enciam, olives i pastanaga<br><b>Fruita de temporada</b><br><small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small>                                         |
| Proposta Sopar | Beu aigua durant tot el dia !                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       | Llegum<br>Peix blau<br>Fruita                                                                                                                                                                                | Patates amb verdures<br>Prot vegetal<br>Fruita                                                                                                                                           | Crema<br>Ou<br>Iogurt s/lactosa                                                                                                                                                                                                |
|                | 06/06                                                                                                                                                                                                                        | 07/06                                                                                                                                                                                                 | 08/06                                                                                                                                                                                                        | 09/06                                                                                                                                                                                    | 10/06                                                                                                                                                                                                                          |
| Dinar          | FESTA                                                                                                                                                                                                                        | Tallarines (farina d'arròs) a la napolitana (s/formatge)<br>Salmón a la planxa a/ enciam, escarola i olives<br><b>Fruita de temporada</b><br><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small> | Sopa de Brou (farina d'arròs)<br><br>Pit de pollastre arrebossat (a casa, s/formatge, farina arròs)<br><b>Iogurt s/lactosa</b><br><small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>                     | Llenties estofades amb verdures de temporada<br>Truita de patates amb enciam, pastanaga<br><b>Fruita de temporada</b><br><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>        | Patata i mongeta tendra<br><br>Mandonguilles a la jardineria<br><br><b>Fruita de temporada</b><br><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>                                                                                 |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                              | Verdura<br>Llegums<br>Fruita                                                                                                                                                                          | Arròs<br>Ou<br>Fruita                                                                                                                                                                                        | Amanida<br>Carn magra<br>Fruita                                                                                                                                                          | Llegums<br>Peix blanc<br>Fruita                                                                                                                                                                                                |
|                | 13/06                                                                                                                                                                                                                        | 14/06                                                                                                                                                                                                 | 15/06                                                                                                                                                                                                        | 16/06                                                                                                                                                                                    | 17/06                                                                                                                                                                                                                          |
| Dinar          | Arròs integral amb tomàquet i ou dur<br>Lluç a la planxa amb enciam, pastanaga<br><b>Fruita de temporada</b><br><small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>                                                     | Amanida de Cigrons<br><br>Gall d'indi a la planxa amb enciam, blat<br><b>Fruita de temporada</b><br><small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>                                          | Sopa de caldo (farina d'arròs)<br><br>Llom arrebossat (fets a casa s/formatge) (farina d'arròs) amb mezclum enciams i<br><b>Iogurt s/lactosa</b><br><small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small> | Broquil amb patates<br><br>Bistec de vedella amb enciam olives i pastanaga<br><b>Fruita de temporada</b><br><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>                                 | Macarrons a la napolitana (secundaria pizza) (s/formatge) (farina d'arròs)<br><br>Pollastre al forn amb amanida de tomàquet i enciam<br><b>Fruita de temporada</b><br><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small> |
| Proposta Sopar | Crema<br>Pro vegetal<br>Iogurt s/lactosa                                                                                                                                                                                     | Arròs<br>Ous<br>Fruita                                                                                                                                                                                | Llegums<br>Peix blau<br>Fruita                                                                                                                                                                               | Pasta (farina d'arròs)<br>Truita<br>Fruita                                                                                                                                               | Verdura amb patata<br>Llegum<br>Fruita                                                                                                                                                                                         |
|                | 20/06                                                                                                                                                                                                                        | 21/06                                                                                                                                                                                                 | 22/06                                                                                                                                                                                                        | <div style="border: 1px dashed green; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: green;">BONES VACANCES D'ESTIU</h2> </div>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |
| Dinar          | Llenties amb arròs i verdures<br><br>Hamburguesa de vedella amb patates fregides<br><b>Fruita de temporada</b><br><small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>                                                               | Fideuà (farina d'arròs)<br><br>Llom arrebossat (fet a casa, s/formatge) (farina d'arròs) amb enciam, escarola i<br><b>Fruita de temporada</b><br><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>         | Sopa de Brou (farina d'arròs)<br><br>Pollastre<br><br><b>GELAT (s/lactosa) I REFRESC</b><br><small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |
| Proposta Sopar | Pasta (farina d'arròs)<br>Peix blanc<br>Fruita                                                                                                                                                                               | Amanida<br>Prot vegetal<br>Fruita                                                                                                                                                                     | Verdura<br>Ou<br>Fruita                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |
| Dinar          |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       | Sal Iodada<br><br>DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL<br><br>Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          | Oli d'oliva verge extra                                                                                                                                                                                                        |

JUNY 2022

SAGRADA  
FAMILIA

OVOVEGETARIÀ

RC Serveis

Menjadors  
sostenibles i educació  
en el lleure

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



|                       | Dilluns                                                                                                     | Dimarts                                                                                                                           | Dimecres                                                                                                 | Dijous                                                                                                                  | Divendres                                                                                                                      |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dinar</b>          |                                                                                                             |                                                                                                                                   | 01/06<br>Sopa de brou vegetal                                                                            | 02/06<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet natural                                                                   | 03/06<br>Graellada de verdures                                                                                                 |
| <b>Proposta Sopar</b> |                                                                                                             |                                                                                                                                   | Llegum<br>Ou<br>Fruita                                                                                   | Patates amb verdures<br>Prot vegetal<br>Fruita                                                                          | Crema<br>Truita<br>Fruita                                                                                                      |
| <b>Dinar</b>          | 06/06<br>FESTA                                                                                              | 07/06<br>Tallarines integrals a la napolitana (s/formatge)<br>Truita francesa a/ enciam, escarola i olives<br>Fruita de temporada | 08/06<br>Sopa de Brou vegetal<br>Nuggets vegetals amb amanida de tomàquet natural<br>Fruita de temporada | 09/06<br>Llenties estofades amb verdures de temporada<br>Truita de patates amb enciam, pastanaga<br>Fruita de temporada | 10/06<br>Patata i mongeta tendra<br>Mandonguilles vegetals<br>Fruita de temporada                                              |
| <b>Proposta Sopar</b> |                                                                                                             | Verdura<br>Llegums<br>Fruita                                                                                                      | Arròs<br>Ou<br>Fruita                                                                                    | Amanida<br>Prot vegetal<br>Fruita                                                                                       | Llegums<br>Truita<br>Fruita                                                                                                    |
| <b>Dinar</b>          | 13/06<br>Arròs integral amb tomàquet (s/ou)<br>Truita francesa amb enciam, pastanaga<br>Fruita de temporada | 14/06<br>Mongeta tendra amb patates<br>Amanida de Cigrons (s/ou ni tonyina)<br>Fruita de temporada                                | 15/06<br>Sopa de caldo vegetal<br>Varetes vegetals amb mezclum enciams i cogombre<br>Fruita de temporada | 16/06<br>Broquil amb patates<br>Truita francesa amb enciam olives i pastanaga<br>Fruita de temporada                    | 17/06<br>Crema de verdures de temporada<br>Macarrons napolitana (secundaria pizza vegetal) (s/formatge)<br>Fruita de temporada |
| <b>Proposta Sopar</b> | Crema<br>Pro vegetal<br>Fruita                                                                              | Arròs<br>Ous<br>Fruita                                                                                                            | Llegums<br>Truita<br>Fruita                                                                              | Pasta<br>Llegum<br>Fruita                                                                                               | Verdura amb patata<br>Ou<br>Fruita                                                                                             |
| <b>Dinar</b>          | 20/06<br>Llenties amb arròs i verdures<br>Hamburguesa vegetal amb patates fregides<br>Fruita de temporada   | 21/06<br>Fideuà de verdures (s/peix)<br>Truita francesa amb enciam, escarola i olives<br>Fruita de temporada                      | 22/06<br>Sopa de Brou vegetal<br>Nuggets vegetals<br>GELAT VEGÀ I REFRESC                                | <b>BONES VACANCES D'ESTIU</b>                                                                                           |                                                                                                                                |
| <b>Proposta Sopar</b> | Pasta<br>Truita<br>Fruita                                                                                   | Amanida<br>Prot vegetal<br>Fruita                                                                                                 | Verdura<br>Ou<br>Fruita                                                                                  |                                                                                                                         |                                                                                                                                |
| <b>Dinar</b>          |                                                                                                             |                                                                                                                                   | Sal Iodada                                                                                               |                                                                                                                         | Oli d'oliva verge extra                                                                                                        |
| <b>Proposta Sopar</b> |                                                                                                             |                                                                                                                                   | DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL                                                                             |                                                                                                                         |                                                                                                                                |
|                       |                                                                                                             |                                                                                                                                   | Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                                |

*Ingesta hídrica*

Ara és temps de calor i volem aprofitar per recordar-vos que l'aigua és imprescindible per a una bona hidratació i això permet que tots els processos del nostre organisme funcionin adequadament.

Beu aigua durant tot el dia !

Sopa de brou vegetal

Croquetes vegetals amb enciam i tomàquet cherry

Fruita de temporada  
kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26

Llegum

Ou

Fruita

Arròs integral amb salsa de tomàquet natural

Truita francesa amb enciam, cogombre i olives

Fruita de temporada  
kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57

Patates amb verdures

Prot vegetal

Fruita

Graellada de verdures

Cigrons estofats amb verdures

Fruita de temporada  
kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41

Crema

Truita

Fruita

06/06



FESTA

07/06

Tallarines integrals a la napolitana (s/formatge)

Truita francesa a/ enciam, escarola i olives

Fruita de temporada  
kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33

Verdura

Llegums

Fruita

08/06

Sopa de Brou vegetal

Nuggets vegetals amb amanida de tomàquet natural

Fruita de temporada  
kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99

Arròs

Ou

Fruita

09/06

Llenties estofades amb verdures de temporada

Truita de patates amb enciam, pastanaga

Fruita de temporada  
kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33

Amanida

Prot vegetal

Fruita

10/06

Patata i mongeta tendra

Mandonguilles vegetals

Fruita de temporada  
kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32

Llegums

Truita

Fruita

13/06

Arròs integral amb tomàquet (s/ou)

Truita francesa amb enciam, pastanaga

Fruita de temporada  
kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04

Crema

Pro vegetal

Fruita

14/06

Mongeta tendra amb patates

Amanida de Cigrons (s/ou ni tonyina)

Fruita de temporada  
kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43

Arròs

Ous

Fruita

15/06

Sopa de caldo vegetal

Varetes vegetals amb mezclum enciams i cogombre

Fruita de temporada  
kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57

Llegums

Truita

Fruita

16/06

Broquil amb patates

Truita francesa amb enciam olives i pastanaga

Fruita de temporada  
kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32

Pasta

Llegum

Fruita

17/06

Crema de verdures de temporada

Macarrons napolitana (secundaria pizza vegetal) (s/formatge)

Fruita de temporada  
kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33

Verdura amb patata

Ou

Fruita

20/06

Llenties amb arròs i verdures

Hamburguesa vegetal amb patates fregides

Fruita de temporada  
kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28

Pasta

Truita

Fruita

21/06

Fideuà de verdures (s/peix)

Truita francesa amb enciam, escarola i olives

Fruita de temporada  
kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32

Amanida

Prot vegetal

Fruita

22/06

Sopa de Brou vegetal

Nuggets vegetals

GELAT VEGÀ I REFRESC  
kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26

Verdura

Ou

Fruita

**BONES VACANCES D'ESTIU**

Sal Iodada

Oli d'oliva verge extra

DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL

Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE

JUNY 2022

SAGRADA  
FAMILIA

NO LACTOSA  
CELIAC

RC Serveis

Menjadors  
sostenibles i educació  
en el lleure

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



|                | Dilluns                                                                                                                                                                                                                                                       | Dimarts                                            | Dimecres                                         | Dijous                                         | Divendres                                                           |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    | 01/06                                            | 02/06                                          | 03/06                                                               |
| Dinar          | <b>Ingesta hídrica</b><br>Ara és temps de calor i volem aprofitar per recordar-vos que l'aigua és imprescindible per a una bona hidratació i això permet que tots els processos del nostre organisme funcionin adequadament.<br>Beu aigua durant tot el dia ! |                                                    | Sopa de brou (s/gluten)                          | Arròs integral amb salsa de tomàquet natural   | Cigrons estofats amb verdures i xoriço                              |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    | Llegum                                           | Lluç a la planxa amb enciam, cogombre i olives | Gall d'indi a la planxa a/ enciam, olives i pastanaga               |
|                | 06/06                                                                                                                                                                                                                                                         | 07/06                                              | 08/06                                            | 09/06                                          | 10/06                                                               |
| Dinar          | FESTA                                                                                                                                                                                                                                                         | Tallarines a la napolitana (s/gluten) (s/formatge) | Sopa de Brou (s/gluten)                          | Llenties estofades amb verdures de temporada   | Patata i mongeta tendra                                             |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                               | Salmón a la planxa a/ enciam, escarola i olives    | Pit de pollastre amb amanida de tomàquet natural | Trita de patates amb enciam, pastanaga         | Mandonguilles a la jardinera                                        |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                               | Fruita de temporada                                | Iogurt s/lactosa                                 | Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                                                 |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    |                                                  |                                                |                                                                     |
|                | 13/06                                                                                                                                                                                                                                                         | 14/06                                              | 15/06                                            | 16/06                                          | 17/06                                                               |
| Dinar          | Arròs integral amb tomàquet i ou dur                                                                                                                                                                                                                          | Amanida de Cigrons                                 | Sopa de caldo (s/gluten)                         | Broquil amb patates                            | Macarrons a la napolitana (secundaria pizza) (s/formatge ni gluten) |
| Proposta Sopar | Lluç a la planxa amb enciam, pastanaga                                                                                                                                                                                                                        | Gall d'indi a la planxa amb enciam, blat           | Llom amb mezclum enciams i cogombre              | Bistec de vedella amb enciam                   | Pollastre al forn amb amanida de tomàquet i enciam                  |
|                | Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                           | Fruita de temporada                                | Iogurt s/lactosa                                 | Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                                                 |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    |                                                  |                                                |                                                                     |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    |                                                  |                                                |                                                                     |
|                | 20/06                                                                                                                                                                                                                                                         | 21/06                                              | 22/06                                            | <b>BONES VACANCES D'ESTIU</b>                  |                                                                     |
| Dinar          | Llenties amb arròs i verdures                                                                                                                                                                                                                                 | Fideuà (s/gluten)                                  | Sopa de Brou (s/gluten)                          |                                                |                                                                     |
| Proposta Sopar | Hamburguesa de vedella amb patates fregides                                                                                                                                                                                                                   | Llom amb enciam, escarola i olives                 | Pollastre                                        |                                                |                                                                     |
|                | Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                           | Fruita de temporada                                | GELAT (s/lactosa) I REFRESC                      |                                                |                                                                     |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    |                                                  |                                                |                                                                     |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    |                                                  |                                                |                                                                     |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    |                                                  |                                                |                                                                     |
| Dinar          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    | Sal Iodada                                       | Oli d'oliva verge extra                        |                                                                     |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    | DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL                     |                                                |                                                                     |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    | Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE               |                                                |                                                                     |



JUNY 2022

SAGRADA  
FAMILIA

NO  
LACTOSA

RC Serveis

Menjadors  
sostenibles i educació  
en el lleure

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



|                | Dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dimarts                                                                 | Dimecres                                                                                                                   | Dijous                                                                                                                                | Divendres                                                                                                                                 |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         | 01/06                                                                                                                      | 02/06                                                                                                                                 | 03/06                                                                                                                                     |
| Dinar          | <p><b>Ingesta hídrica</b></p> <p>Ara és temps de calor i volem aprofitar per recordar-vos que l'aigua és imprescindible per a una bona hidratació i això permet que tots els processos del nostre organisme funcionin adequadament.</p> <p>Beu aigua durant tot el dia !</p> |                                                                         | Sopa de brou                                                                                                               | Arròs integral amb salsa de tomàquet natural                                                                                          | Cigrons estofats amb verdures i xoriço                                                                                                    |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         | <p>Pollastre amb enciam i tomàquet cherry</p> <p><b>Iogurt s/lactosa</b><br/>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</p> | <p>Lluç a la planxa amb enciam, cogombre i olives</p> <p><b>Fruita de temporada</b><br/>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</p> | <p>Gall d'indi a la planxa a/ enciam, olives i pastanaga</p> <p><b>Fruita de temporada</b><br/>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</p> |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |
|                | 06/06                                                                                                                                                                                                                                                                        | 07/06                                                                   | 08/06                                                                                                                      | 09/06                                                                                                                                 | 10/06                                                                                                                                     |
| Dinar          | FESTA                                                                                                                                                                                                                                                                        | Tallarines integrals a la napolitana (s/formatge)                       | Sopa de Brou                                                                                                               | Llenties estofades amb verdures de temporada                                                                                          | Patata i mongeta tendra                                                                                                                   |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Salmón a la planxa a/ enciam, escarola i olives                         | Pit de pollastre arrebossat (a casa, s/formatge) amb amanida                                                               | Fruita de patates amb enciam, pastanaga                                                                                               | Mandonguilles a la jardineria                                                                                                             |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Fruita de temporada</b><br>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33 | <b>Iogurt s/lactosa</b><br>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99                                                         | <b>Fruita de temporada</b><br>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33                                                               | <b>Fruita de temporada</b><br>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32                                                                               |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Verdura                                                                 | Arròs                                                                                                                      | Amanida                                                                                                                               | Llegums                                                                                                                                   |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Llegums                                                                 | Ou                                                                                                                         | Carn magra                                                                                                                            | Peix blanc                                                                                                                                |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Fruita                                                                  | Fruita                                                                                                                     | Fruita                                                                                                                                | Fruita                                                                                                                                    |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |
|                | 13/06                                                                                                                                                                                                                                                                        | 14/06                                                                   | 15/06                                                                                                                      | 16/06                                                                                                                                 | 17/06                                                                                                                                     |
| Dinar          | Arròs integral amb tomàquet i ou dur                                                                                                                                                                                                                                         | Amanida de Cigrons                                                      | Sopa de caldo                                                                                                              | Broquil amb patates                                                                                                                   | Macarrons a la napolitana (secundaria pizza) (s/formatge)                                                                                 |
| Proposta Sopar | Lluç a la planxa amb enciam, pastanaga                                                                                                                                                                                                                                       | Gall d'indi a la planxa amb enciam, blat                                | Llom arrebossat (fets a casa s/formatge) amb mezclum enciams i                                                             | Bistec de vedella amb enciam olives i pastanaga                                                                                       | Pollastre al forn amb amanida de tomàquet i enciam                                                                                        |
|                | <b>Fruita de temporada</b><br>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04                                                                                                                                                                                                      | <b>Fruita de temporada</b><br>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43 | <b>Iogurt s/lactosa</b><br>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57                                                       | <b>Fruita de temporada</b><br>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32                                                                           | <b>Fruita de temporada</b><br>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33                                                                   |
|                | Crema                                                                                                                                                                                                                                                                        | Arròs                                                                   | Llegums                                                                                                                    | Pasta                                                                                                                                 | Verdura amb patata                                                                                                                        |
|                | Pro vegetal                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ous                                                                     | Peix blau                                                                                                                  | Truita                                                                                                                                | Llegum                                                                                                                                    |
|                | Iogurt s/lactosa                                                                                                                                                                                                                                                             | Fruita                                                                  | Fruita                                                                                                                     | Fruita                                                                                                                                | Fruita                                                                                                                                    |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |
|                | 20/06                                                                                                                                                                                                                                                                        | 21/06                                                                   | 22/06                                                                                                                      | <p><b>BONES VACANCES D'ESTIU</b></p>                                                                                                  |                                                                                                                                           |
| Dinar          | Llenties amb arròs i verdures                                                                                                                                                                                                                                                | Fideuà                                                                  | Sopa de Brou                                                                                                               |                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |
| Proposta Sopar | Hamburguesa de vedella amb patates fregides                                                                                                                                                                                                                                  | Llom arrebossat (fet a casa, s/formatge) amb enciam, escarola i         | Pollastre                                                                                                                  |                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |
|                | <b>Fruita de temporada</b><br>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28                                                                                                                                                                                                                  | <b>Fruita de temporada</b><br>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32             | <b>GELAT (s/lactosa) I REFRESC</b><br>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26                                            |                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |
|                | Pasta                                                                                                                                                                                                                                                                        | Amanida                                                                 | Verdura                                                                                                                    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |
|                | Peix blanc                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prot vegetal                                                            | Ou                                                                                                                         |                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |
|                | Fruita                                                                                                                                                                                                                                                                       | Fruita                                                                  | Fruita                                                                                                                     |                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |
| Dinar          |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         | Sal Iodada                                                                                                                 | Oli d'oliva verge extra                                                                                                               |                                                                                                                                           |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         | DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL                                                                                               |                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         | Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE                                                                                         |                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |

JUNY 2022

SAGRADA  
FAMILIA

NO OU NO  
PEIX

RC Serveis

Menjadors  
sostenibles i educació  
en el lleure

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



|                | Dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dimarts                                                                                                                                                                                              | Dimecres                                                                                                                                                     | Dijous                                                                                                                                                                                | Divendres                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      | 01/06                                                                                                                                                        | 02/06                                                                                                                                                                                 | 03/06                                                                                                                                                                                                           |
| Dinar          | <p><b>Ingesta hídrica</b></p> <p>Ara és temps de calor i volem aprofitar per recordar-vos que l'aigua és imprescindible per a una bona hidratació i això permet que tots els processos del nostre organisme funcionin adequadament.</p> <p>Beu aigua durant tot el dia !</p> |                                                                                                                                                                                                      | <p>Sopa de brou</p> <p>Pollastre amb enciam i tomàquet cherry</p> <p>Iogurt natural<br/><small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small></p>         | <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Llom amb enciam, cogombre i olives</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p> | <p>Cigrons estofats amb verdures i xoriço</p> <p>Gall d'indi a la planxa a/ enciam, olives i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small></p>                 |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      | <p>Amanida</p> <p>Llegum</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                   | <p>Patates amb verdures</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                         | <p>Crema</p> <p>Carn magra</p> <p>Iogurt</p>                                                                                                                                                                    |
|                | 06/06                                                                                                                                                                                                                                                                        | 07/06                                                                                                                                                                                                | 08/06                                                                                                                                                        | 09/06                                                                                                                                                                                 | 10/06                                                                                                                                                                                                           |
| Dinar          | <p>FESTA</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Tallarines integrals a la napolitana i formatge</p> <p>Llom a la planxa a/ enciam, escarola, i olives</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p> | <p>Sopa de Brou</p> <p>Pit de pollastre amb amanida de tomàquet natural</p> <p>Iogurt natural<br/><small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small></p> | <p>Crema de verdures</p> <p>Llenties estofades amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p>                  | <p>Patata i mongeta tendra</p> <p>Mandonguilles a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small></p>                                                                  |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Verdura</p> <p>Llegums</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                          | <p>Arròs</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>                                                                                                               | <p>Amanida</p> <p>Carn magra</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                        | <p>Quinoa</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                 |
|                | 13/06                                                                                                                                                                                                                                                                        | 14/06                                                                                                                                                                                                | 15/06                                                                                                                                                        | 16/06                                                                                                                                                                                 | 17/06                                                                                                                                                                                                           |
| Dinar          | <p>Arròs integral amb tòmaquet (s/ou)</p> <p>Pollastre amb enciam, pastanaga</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small></p>                                                                                                     | <p>Amanida de Cigrons (s/ou ni tonyina)</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb enciam, blat</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small></p>                  | <p>Sopa de caldo</p> <p>Llom amb mezclum enciams i cogombre</p> <p>Iogurt natural<br/><small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>           | <p>Broquil amb patates</p> <p>Bistec de vedella amb enciam olives i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small></p>                         | <p>Macarrons a la napolitana (secundaria pizza s/tonyina)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida de tomàquet i enciam</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p> |
| Proposta Sopar | <p>Crema</p> <p>Pro vegetal</p> <p>Iogurt</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p>Arròs</p> <p>Carn magra</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                         | <p>Verdura</p> <p>Llegums</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                  | <p>Pasta</p> <p>Carn magra</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                          | <p>Verdura amb patata</p> <p>Llegum</p> <p>Iogurt</p>                                                                                                                                                           |
|                | 20/06                                                                                                                                                                                                                                                                        | 21/06                                                                                                                                                                                                | 22/06                                                                                                                                                        | <p><b>BONES VACANCES D'ESTIU</b></p>                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
| Dinar          | <p>Llenties amb arròs i verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small></p>                                                                                                          | <p>Fideuà de verdures (s/peix)</p> <p>Llom amb enciam, escarola i olives</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small></p>                                             | <p>Sopa de Brou</p> <p>Pollastre</p> <p>GELAT (s/ou) I REFRESC<br/><small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small></p>                              |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |
| Proposta Sopar | <p>Pasta</p> <p>Carn magra</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Amanida</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                     | <p>Verdura</p> <p>Llegum</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |
| Dinar          |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      | Sal Iodada                                                                                                                                                   | Oli d'oliva verge extra                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                 |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      | DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      | Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |

JUNY 2022

SAGRADA  
FAMILIA

NO OU

RC Serveis  
Menjadors  
sostenibles i educació  
en el lleure

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



|                | Dilluns                                                                                                                                                                                                                                 | Dimarts                                                                                                                                                                                                             | Dimecres                                                                                                                                                                  | Dijous                                                                                                                                                                                             | Divendres                                                                                                                                                                                                          |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dinar          | <p><b>Ingesta hídrica</b></p> <p>Ara és temps de calor i volem aprofitar per recordar-vos que l'aigua és imprescindible per a una bona hidratació i això permet que tots els processos del nostre organisme funcionin adequadament.</p> |                                                                                                                                                                                                                     | <p>Sopa de brou</p> <p>Pollastre amb enciam i tomàquet cherry</p> <p>Iogurt natural<br/><small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small></p>                      | <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam, cogombre i olives</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>  | <p>Cigrons estofats amb verdures i xoriço</p> <p>Gall d'indi a la planxa a/ enciam, olives i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small></p>                    |
| Proposta Sopar | <p>Beu aigua durant tot el dia !</p>                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     | <p>Llegum</p> <p>Peix blau</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                              | <p>Patates amb verdures</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                      | <p>Crema</p> <p>Peix</p> <p>Iogurt</p>                                                                                                                                                                             |
| Dinar          | <p>06/06</p> <p>FESTA</p>                                                                                                                                                                                                               | <p>07/06</p> <p>Tallarines integrals a la napolitana i formatge</p> <p>Salmón a la planxa a/ enciam, escarola, i olives</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p> | <p>08/06</p> <p>Sopa de Brou</p> <p>Pit de pollastre amb amanida de tomàquet natural</p> <p>Iogurt natural<br/><small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small></p> | <p>09/06</p> <p>Llenties estofades amb verdures de temporada</p> <p>Peix al forn amb enciam, pastanaga</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p> | <p>10/06</p> <p>Patata i mongeta tendra</p> <p>Mandonguilles a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small></p>                                                        |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Verdura</p> <p>Llegums</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                         | <p>Arròs</p> <p>Peix</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                    | <p>Amanida</p> <p>Carn magra</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                     | <p>Llegums</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                     |
| Dinar          | <p>13/06</p> <p>Arròs integral amb tomàquet (s/ou)</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam, pastanaga</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small></p>                                            | <p>14/06</p> <p>Amanida de Cigrons (s/ou)</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb enciam, blat</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small></p>                               | <p>15/06</p> <p>Sopa de caldo</p> <p>Llom amb mezclum enciams i cogombre</p> <p>Iogurt natural<br/><small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small></p>           | <p>16/06</p> <p>Broquil amb patates</p> <p>Bistec de vedella amb enciam olives i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small></p>                         | <p>17/06</p> <p>Macarrons a la napolitana (secundaria pizza)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida de tomàquet i enciam</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small></p> |
| Proposta Sopar | <p>Crema</p> <p>Pro vegetal</p> <p>Iogurt</p>                                                                                                                                                                                           | <p>Arròs</p> <p>Llegum</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                            | <p>Llegums</p> <p>Peix blau</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                             | <p>Pasta</p> <p>Carn magra</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                       | <p>Verdura amb patata</p> <p>Llegum</p> <p>Iogurt</p>                                                                                                                                                              |
| Dinar          | <p>20/06</p> <p>Llenties amb arròs i verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small></p>                                                        | <p>21/06</p> <p>Fideuà</p> <p>Llom amb enciam, escarola i olives</p> <p>Fruita de temporada<br/><small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small></p>                                                                    | <p>22/06</p> <p>Sopa de Brou</p> <p>Pollastre</p> <p>GELAT (s/ou) I REFRESC<br/><small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small></p>                              | <p><b>BONES VACANCES D'ESTIU</b></p>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |
| Proposta Sopar | <p>Pasta</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                                            | <p>Amanida</p> <p>Prot vegetal</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                                                                    | <p>Verdura</p> <p>Peix blau</p> <p>Fruita</p>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |
| Dinar          |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                     | <p>Sal Iodada</p>                                                                                                                                                         | <p>Oli d'oliva verge extra</p>                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |
| Proposta Sopar |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                     | <p>DIMARTS I DIJOUS PA INTEGRAL</p> <p>Iogurt natural I3, I4, I5 NO SUCRE</p>                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |

