

SAGRADA FAMILIA

NOVEMBRE 2022

BASAL

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

Menús elaborats i revisats:
Cristina Echevarría Perez
Nº Col: CAT001118
Supervisora: Alicia



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar		1/11 FESTIU	2/11 Sopa d'au amb pistons	3/11 Llenties estofades amb carbassa i porro	4/11 Espaguetis a la Carbonara
Proposta Sopar			Croquetes de pollastre amb enciam i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Truita francesa amb pernil dolç i enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Llom al allet amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
Dinar	7/11 Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb variat d'enciams i tomàquet Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	8/11 Cigrons estofats amb xoricet Truita francesa amb enciam i bastanaaa Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	9/11 Sopa de caldo Llibrets de llom cassolans amb enciam i tomàquet natural Iogurt <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	10/11 Crema de carbassò amb rostes Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i boma Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	11/11 Macarrons integrals amb tomàquet Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt	Patata Peix Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix Fruita
Dinar	14/11 Patata i mongeta tendra Gall d'indi a la planxa amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	15/11 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	16/11 Sopa de brou amb pasta Pollastre arrebossat(a casa) amb variat de enciams i brots Iogurt <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	17/11 Espirals a la napolitana Bistec de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	18/11 Llentíes estofades amb verdures Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>
Proposta Sopar	Llegum Peix Fruita	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Pasta Carn blanca Iogurt
Dinar	21/11 Espaguetis integrals amb tomàquet Llom a la planxa amb variat d'enciam i brots Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	22/11 Cigrons estofats amb carbassà i ceba Truita francesa amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	23/11 Sopa d'escudella Nuggets amb enciam i brots de soja Iogurt <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	24/11 Mongeta tendra i pastanaga , patata Pernilet de pollastre amb xips Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	25/11 Paella de marisc (sípia,gambes.) Salmó al forn amb enciam i olives Fruita del temporada <small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Patata Prot vegetal Fruita	Pasta Ou Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt
Dinar	28/11 Llentíes guisades amb xoricet Truita de patates amb enciam i brots Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	29/11 Crema de pastanaga i carbassa amb rostes Hamburguesa d'au amb variat d'enciams i bastanaaa Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	30/11 Sopa de brou amb verdures Llom arrebossat amb enciam i bastanaaa Iogurt <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	<p>Pautes per a seguir una dieta mediterranea</p> <ul style="list-style-type: none"> -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física 	
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita		

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada

SAGRADA FAMILIA

NOVEMBRE 2022

LTP

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

Menús elaborats i revisats:
Cristina Echevarría Perez
Nº Col: CAT001118
Supervisora:



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar		1/11	2/11	3/11	4/11
Proposta Sopar					
Dinar	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Proposta Sopar					
Dinar	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Proposta Sopar					
Dinar	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Proposta Sopar					
Dinar	28/11	29/11	30/11		
Proposta Sopar					

Pautes per a seguir una dieta mediterranea

- Predomini d'aliments d'origen vegetal
- Estacionalitat, amb preferència pels productes locals.
- Una gran riquesa i varietat gastronòmica.
- La pràctica d'activitat física

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada

SAGRADA FAMILIA

NOVEMBRE 2022

CELIAC

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

Menús elaborats i revisats:
Cristina Echevarría Perez
Nº Col: CAT001118
Supervisora:



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar		1/11	2/11	3/11	4/11
Proposta Sopar					
Dinar	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Proposta Sopar					
Dinar	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Proposta Sopar					
Dinar	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Proposta Sopar					
Dinar	28/11	29/11	30/11		
Proposta Sopar					

Pautes per a seguir una dieta mediterranea

- Predomini d'aliments d'origen vegetal
- Estacionalitat, amb preferència pels productes locals.
- Una gran riquesa i varietat gastronòmica.
- La pràctica d'activitat física

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada

SAGRADA FAMILIA

NOVEMBRE 2022

NO FRUCTOSA I SORBITOL

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

Menús elaborats i revisats:
Cristina Echevarría Perez
Nº Col: CAT001118
Supervisora:



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar			Sopa amb pistons (brou api i col) Pollastre amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Llenties amb espinacs Truita francesa amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Espaguetis a la Carbonara Llom amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
Proposta Sopar			Verdura Peix Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Crema Carn Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Llegum Ou Iogurt n/ensucrat n/edulcorat
	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Dinar	Arròs amb xampinyons Lluç a la planxa amb enciam i coaombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Cigrons amb bledes Truita francesa amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Sopa de caldo (api i col) Llom amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Crema de coliflor Pollastre amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Macarrons integrals amb carbassó Vedella amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Patata Peix Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Verdura Formatge Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Arròs Ou Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Llegum Peix Iogurt n/ensucrat n/edulcorat
	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Dinar	Bròquil amb patates Gall d'indi amb enciam i cogobre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Arròs integral amb xampinyons Truita francesa amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Sopa de brou amb pasta (api i col) Pollastre amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Espirals amb carbassó Bistec de vedella amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	Llenties amb espinacs Bacallà amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>
Proposta Sopar	Llegum Peix Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Verdura Carn Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Arròs Ou Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Crema Peix blanc Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Pasta Carn blanca Iogurt n/ensucrat n/edulcorat
	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Dinar	Espaguetis amb xampinyons Llom amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Cigrons amb bledes Truita francesa amb enciam i coaombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Sopa (api i col) Gall dindi amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Bròquil amb patata Pollastre amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Paella de marisc (sípia,gambes.) (s/sofreat ni tomàquet) Salmó amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Arròs Carn blanca Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Patata Peix Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Pasta Ou Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Verdura Carn blanca Iogurt n/ensucrat n/edulcorat
	28/11	29/11	30/11		
Dinar	Llenties amb espinacs Truita francesa amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Crema de coliflor Pollastre amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Sopa de brou (api i col) Llom amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>		
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Llegum Carn blanca Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Verdura Ou Iogurt n/ensucrat n/edulcorat		

Pautes per a seguir una dieta mediterranea

- Predomini d'aliments d'origen vegetal
- Estacionalitat, amb preferència pels productes locals.
- Una gran riquesa i varietat gastronòmica.
- La pràctica d'activitat física

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada

SAGRADA FAMILIA

NOVEMBRE 2022

NO LACTOSA

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

Menús elaborats i revisats:
Cristina Echevarría Perez
Nº Col: CAT001118
Supervisora:



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar		1/11	2/11	3/11	4/11
Proposta Sopar					
Dinar	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Proposta Sopar					
Dinar	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Proposta Sopar					
Dinar	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Proposta Sopar					
Dinar	28/11	29/11	30/11		
Proposta Sopar					

Pautes per a seguir una dieta mediterranea

- Predomini d'aliments d'origen vegetal
- Estacionalitat, amb preferència pels productes locals.
- Una gran riquesa i varietat gastronòmica.
- La pràctica d'activitat física

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada

SAGRADA FAMILIA

NOVEMBRE 2022

NO LACTOSA
NO PROT DE LA VACA

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

Menús elaborats i revisats:
Cristina Echevarría Perez
Nº Col: CAT001118
Supervisora:



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar		1/11	2/11	3/11	4/11
Proposta Sopar					
Dinar	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Proposta Sopar					
Dinar	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Proposta Sopar					
Dinar	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Proposta Sopar					
Dinar	28/11	29/11	30/11		
Proposta Sopar					

Pautes per a seguir una dieta mediterranea

- Predomini d'aliments d'origen vegetal
- Estacionalitat, amb preferència pels productes locals.
- Una gran riquesa i varietat gastronòmica.
- La pràctica d'activitat física

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada

SAGRADA FAMILIA

NOVEMBRE 2022

CELIAC NO LACTOSA

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

Menús elaborats i revisats:
Cristina Echevarría Perez
Nº Col: CAT001118
Supervisora:



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar		1/11 Sopa d'au amb pistons (s/gluten) Pollastre amb enciam i tomàquet Iogurt s/lactosa <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	2/11 Llenties estofades amb carbassa i porro Truita francesa amb pernil dolç i enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	3/11 Espaguetis napolitana (s/gluten) (s/formatge) Llom al allet amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	4/11
Proposta Sopar		Verdura Peix Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Iogurt s/lactosa	
Dinar	7/11 Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb variat d'enciams i tomàquet Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	8/11 Cigrons estofats amb xoricet Truita francesa amb enciam i bastanaaa Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	9/11 Sopa de caldo (s/gluten) Llom amb enciam i tomàquet natural Iogurt s/lactosa <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	10/11 Crema de carbassò (s/rostes) (s/llet ni derivats) Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i boma Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	11/11 Macarrons integrals amb tomàquet (s/aluten) (s/formatae) Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
Proposta Sopar	Crema Carn blanca Iogurt s/lactosa	Patata Peix Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix Fruita
Dinar	14/11 Patata i mongeta tendra Gall d'indi a la planxa amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	15/11 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	16/11 Sopa de brou amb pasta (s/gluten) Pollastre planxa amb variat de enciams i brots Iogurt s/lactosa <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	17/11 Espirals a la napolitana (s/gluten) Bistec de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	18/11 Llentíes estofades amb verdures Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>
Proposta Sopar	Llegum Peix Fruita	Verdura Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Pasta s/gluten Carn blanca Iogurt s/lactosa
Dinar	21/11 Espaguetis (s/gluten) amb tomàquet (s/formatae) Llom a la planxa amb variat d'enciam i brots Fruita de temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	22/11 Cigrons estofats amb carbassà i ceba Truita francesa amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	23/11 Sopa d'escudella (s/gluten) Gall dindi amb enciam i brots de soia Iogurt s/lactosa <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	24/11 Mongeta tendra i pastanaga , patata Pernilets de pollastre amb xips Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	25/11 Paella de marisc (sípia,gambes.) Salmó al forn amb enciam i olives Fruita del temporada <small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Patata Prot vegetal Fruita	Pasta s/gluten Ou Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt s/lactosa
Dinar	28/11 Llentíes guisades amb xoricet Truita de patates amb enciam i brots Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	29/11 Crema de pastanaga i carbassa (s/rostes) (s/llet ni derivats) Hamburguesa d'au amb variat d'enciams i bastanaaa Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	30/11 Sopa de brou amb verdures (s/aluten) Llom planxa amb enciam i pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	<p>Pautes per a seguir una dieta mediterranea</p> <ul style="list-style-type: none"> -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física 	
Proposta Sopar	Pasta s/gluten Peix blanc Iogurt s/lactosa	Llegum Carn blanca Fruita	Verdura Ou Fruita		

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada

SAGRADA FAMILIA

NOVEMBRE 2022

NO LACTOSA,
NO GLUTEN,
BLAT

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina
Echevarría Perez
Nº Col:
CAT001118
Supervisora:



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar		1/11	2/11	3/11	4/11
Proposta Sopar					
Dinar	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Proposta Sopar					
Dinar	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Proposta Sopar					
Dinar	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Proposta Sopar					
Dinar	28/11	29/11	30/11		
Proposta Sopar					

Pautes per a seguir una dieta mediterranea

- Predomini d'aliments d'origen vegetal
- Estacionalitat, amb preferència pels productes locals.
- Una gran riquesa i varietat gastronòmica.
- La pràctica d'activitat física

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada

SAGRADA FAMILIA

NOVEMBRE
2022

NO OU

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina
Echevarría Perez
Nº Col:
CAT001118
Supervisora:



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar		1/11	2/11	3/11	4/11
Proposta Sopar					
Dinar	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Proposta Sopar					
Dinar	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Proposta Sopar					
Dinar	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Proposta Sopar					
Dinar	28/11	29/11	30/11		
Proposta Sopar					

Pautes per a seguir una dieta mediterranea

- Predomini d'aliments d'origen vegetal
- Estacionalitat, amb preferència pels productes locals.
- Una gran riquesa i varietat gastronòmica.
- La pràctica d'activitat física

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada

SAGRADA FAMILIA

NOVEMBRE 2022

NO PEIX

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

Menús elaborats i revisats:
Cristina Echevarría Perez
Nº Col: CAT001118
Supervisora:



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar		1/11	2/11	3/11	4/11
Proposta Sopar					
Dinar	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Proposta Sopar					
Dinar	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Proposta Sopar					
Dinar	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Proposta Sopar					
Dinar	28/11	29/11	30/11		
Proposta Sopar					

Pautes per a seguir una dieta mediterranea

- Predomini d'aliments d'origen vegetal
- Estacionalitat, amb preferència pels productes locals.
- Una gran riquesa i varietat gastronòmica.
- La pràctica d'activitat física

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada

SAGRADA FAMILIA

NOVEMBRE 2022

NO OU NO PEIX

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

Menús elaborats i revisats:
Cristina Echevarría Perez
Nº Col: CAT001118
Supervisora:



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar		1/11	2/11	3/11	4/11
Proposta Sopar					
Dinar	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Proposta Sopar					
Dinar	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Proposta Sopar					
Dinar	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Proposta Sopar					
Dinar	28/11	29/11	30/11		
Proposta Sopar					

Pautes per a seguir una dieta mediterranea

- Predomini d'aliments d'origen vegetal
- Estacionalitat, amb preferència pels productes locals.
- Una gran riquesa i varietat gastronòmica.
- La pràctica d'activitat física

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada

SAGRADA FAMILIA

NOVEMBRE 2022

OVOVEGETARIÀ

RC Serveis

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

Menús elaborats i revisats:
Cristina Echevarría Perez
Nº Col: CAT001118
Supervisora:



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar		1/11	2/11	3/11	4/11
Proposta Sopar					
Dinar	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Proposta Sopar					
Dinar	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Proposta Sopar					
Dinar	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Proposta Sopar					
Dinar	28/11	29/11	30/11		
Proposta Sopar					

Pautes per a seguir una dieta mediterranea

- Predomini d'aliments d'origen vegetal
- Estacionalitat, amb preferència pels productes locals.
- Una gran riquesa i varietat gastronòmica.
- La pràctica d'activitat física

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada