

SAGRADA FAMILIA

GENER 2023

BASAL

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 22,93 hc 84,44 lip 14,78</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb patata panadera i ceba Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Sopa d'au amb pistons Mandonguilles amb pastanaga Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Macarrons a la carbonara Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,45</small>
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blanc Fruita	Arròs Ou Fruita	Amanida Carn blanca Iogurt
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Patates i bròquil Contracuixa al forn amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 70,44 lip 15,73</small>	Paella mixta Hamburguesa de vedella amb Xips Fruita de Temporada <small>kcal 771,01 prot 25,93 hc 89,4 lip 14,43</small>	Sopa de brou Llom arrebossat (a casa) amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 30,99</small>	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Salmó a la planxa amb enciam, blat i olives Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Llenties amb verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Peix blanc Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Tallarins amb tomàquet Gall d'indi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Fideuà Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 681,01 prot 23,93 hc 87,44 lip 15,41</small>	Sopa amb pasta Nuggets amb variat d'enciams i brots Iogurt natural <small>kcal 784,74 prot 26,64 hc 98,79 lip 32,2</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons estofats amb xoriç Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 92,50 lip 35,62</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
	30/01	31/01			
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de Mero al forn amb Variats d'enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 721,01 prot 23,56 hc 87,44 lip 19,43</small>	Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 767,49 prot 27,22 hc 79,22 lip 25,01</small>			
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Fruita			

¿Qué és l'alimentació?
L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.

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

SAGRADA FAMILIA

GENER 2023

NO LTP

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 22,93 hc 84,44 lip 14,78</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb patata panadera i ceba Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Sopa d'au amb pistons Mandonguilles amb pastanaga Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam i olives Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Macarrons a la carbonara Truita francesa amb variat d'enciams Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,45</small>
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blanc Fruita	Arròs Ou Fruita	Amanida Carn blanca Iogurt
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Patates i bròquil Contracuixa al forn amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 70,44 lip 15,73</small>	Paella mixta Hamburguesa de vedella amb Xips Fruita de Temporada <small>kcal 771,01 prot 25,93 hc 89,4 lip 14,43</small>	Sopa de brou Llom arebossat amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 30,99</small>	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Salmó a la planxa amb enciam, blat i olives Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Llenties amb verdures Truita de patates amb enciam Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Peix blanc Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Tallarins amb tomàquet Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciams Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Fideuà Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 681,01 prot 23,93 hc 87,44 lip 15,41</small>	Sopa amb pasta Nuggets amb variat d'enciams i brots Iogurt natural <small>kcal 784,74 prot 26,64 hc 98,79 lip 32,2</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons estofats amb xoriç Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 92,50 lip 35,62</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
	30/01	31/01			
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de Mero al forn amb Variats d'enciam Fruita de temporada <small>kcal 721,01 prot 23,56 hc 87,44 lip 19,43</small>	Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 767,49 prot 27,22 hc 79,22 lip 25,01</small>			
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Fruita			

¿Qué és l'alimentació?

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.

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

SAGRADA FAMILIA

GENER 2023

CEALIC

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 22,93 hc 84,44 lip 14,78</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb patata panadera i ceba Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Sopa d'au amb pistons (s/gluten) Mandonguilles amb pastanaga Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Macarrons a la carbonara (s/gluten) Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,45</small>
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blanc Fruita	Arròs Ou Fruita	Amanida Carn blanca Iogurt
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Patates i bròquil Contracuixa al forn amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 70,44 lip 15,73</small>	Paella mixta Hamburguesa de vedella amb Xips Fruita de Temporada <small>kcal 771,01 prot 25,93 hc 89,4 lip 14,43</small>	Sopa de brou (s/gluten) Llom amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 30,99</small>	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet (s/gluten) Salmó a la planxa amb enciam, blat i olives Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Llenties amb verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar	Pasta s/gluten Peix blanc Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Peix blanc Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Tallarins amb tomàquet (s/gluten) Gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Fideuà (s/gluten) Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 681,01 prot 23,93 hc 87,44 lip 15,41</small>	Sopa amb pasta (s/gluten) Pollastre amb variat d'enciams i brots Iogurt natural <small>kcal 784,74 prot 26,64 hc 98,79 lip 32,2</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa (s/crostones) Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons estofats amb xoriç Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 92,50 lip 35,62</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Llegum Carn blanca Fruita	Pasta s/gluten Ou Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
	30/01	31/01			
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de Mero al forn amb Variats d'enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 721,01 prot 23,56 hc 87,44 lip 19,43</small>	Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 767,49 prot 27,22 hc 79,22 lip 25,01</small>			
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Fruita			

¿Qué és l'alimentació?

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.

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

SAGRADA FAMILIA

GENER 2023

FRUCTOSA I SORBITOL

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs amb xampinyons Pollastre amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 785,01 prot 22,93 hc 84,44 lip 14,78</small>	Cigrons amb bledes Bacallà amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Sopa d'au amb pistons (brou api i col) Carn magra amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Patata amb espinacs Bistec de vedella amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Macarrons a la carbonara Truita francesa amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,45</small>
Proposta Sopar	Verdura Formatge Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Crema Carn blanca Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Llegum Peix blanc Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Arròs Ou Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Amanida Carn blanca Iogurt n/ensucrat n/edulcorat
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Patates i bròquil Contracuixa al forn amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 70,44 lip 15,73</small>	Arròs amb xampinyons Vedella amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 771,01 prot 25,93 hc 89,4 lip 14,43</small>	Sopa de brou (brou api i col) Llom amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 30,99</small>	Macarrons integrals amb carbassó Salmó a la planxa amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Llenties amb espinacs Truita francesa amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Verdura Formatge Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Llegum Ou Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Crema Carn blanca Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Arròs Peix blanc Iogurt n/ensucrat n/edulcorat
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Tallarins amb xampinyons Gall dindi amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 591,01 prot 23,56 hc 87,44 lip 14,43</small>	Pasta amb carbassó Lluç a la planxa amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 681,01 prot 23,93 hc 87,44 lip 15,41</small>	Sopa amb pasta (brou api i col) Pollastre amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 784,74 prot 26,64 hc 98,79 lip 32,2</small>	Crema de coliflor Carn magra amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons amb bledes Llom amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 92,50 lip 35,62</small>
Proposta Sopar	Crema Formatge Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Verdura Carn blanca Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Llegum Ou Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Pasta Peix blanc Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Arròs Carn blanca Iogurt n/ensucrat n/edulcorat
	30/01	31/01			
Dinar	Arròs amb carbassó Filet de Mero al forn amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 721,01 prot 23,56 hc 87,44 lip 19,43</small>	Patata i bròquil Pollastre amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 767,49 prot 27,22 hc 79,22 lip 25,01</small>			
Proposta Sopar	Crema Formatge Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Arròs Peix blanc Iogurt n/ensucrat n/edulcorat			

¿Qué és l'alimentació?

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.

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

SAGRADA FAMILIA

GENER
2023

NO
LACTOSA

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (a casa) (s/formatge) amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 785,01 prot 22,93 hc 84,44 lip 14,78	Cigrons estofats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb patata panadera i ceba Fruita de temporada kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	Sopa d'au amb pistons Mandonguilles amb pastanaga Iogurt s/lactosa kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	Macarrons napolitana (s/formatge) Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,45
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blanc Fruita	Arròs Ou Fruita	Amanida Carn blanca Iogurt s/lactosa
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Patates i bròquil Contracuixa al forn amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 70,44 lip 15,73	Paella mixta Hamburguesa de vedella amb Xips Fruita de Temporada kcal 771,01 prot 25,93 hc 89,4 lip 14,43	Sopa de brou Llom arrebossat (a casa) (s/formatge) amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt s/lactosa kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 30,99	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet (s/formatge) Salmó a la planxa amb enciam, blat i olives Fruita de Temporada kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Llenties amb verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt s/lactosa	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Peix blanc Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Tallarins amb tomàquet (s/formatge) Gall d'indi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Fideuà Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 681,01 prot 23,93 hc 87,44 lip 15,41	Sopa amb pasta Pollastre arrebossat (a casa) (s/formatge) amb variat d'enciams i Iogurt s/lactosa kcal 784,74 prot 26,64 hc 98,79 lip 32,2	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa (s/llet ni derivats) Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57	Cigrons estofats amb xoriç Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada kcal 735,35 prot 40,3 hc 92,50 lip 35,62
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Iogurt s/lactosa	Verdura Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
	30/01	31/01			
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de Mero al forn amb Variats d'enciam i tomàquet Fruita de temporada kcal 721,01 prot 23,56 hc 87,44 lip 19,43	Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada kcal 767,49 prot 27,22 hc 79,22 lip 25,01			
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Fruita			

¿Qué és l'alimentació?

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.

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

Dimarts i dijous- Pa integral

13-14-15-1P iogurt no sucre

Oli de oliva verge extra / sal iodada

SAGRADA FAMILIA

GENER 2023

NO LACTOSA NO PROT DE LA VACA

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (a casa) (s/formatge) amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 22,93 hc 84,44 lip 14,78</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb patata panadera i ceba Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Sopa d'au amb pistons Mandonguilles d'au amb pastanaga Iogurt de soja <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Pollastre amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Macarrons napolitana (s/formatge) Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,45</small>
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blanc Fruita	Arròs Ou Fruita	Amanida Carn blanca Iogurt de soja
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Patates i bròquil Contracuixa al forn amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 70,44 lip 15,73</small>	Paella mixta (s/vedella) Hamburguesa d'au amb Xips Fruita de Temporada <small>kcal 771,01 prot 25,93 hc 89,4 lip 14,43</small>	Sopa de brou d'au Llom arrebossat (a casa) (s/formatge) amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt de soja <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 30,99</small>	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet (s/formatge) Salmó a la planxa amb enciam, blat i olives Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Llenties amb verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt de soja	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Peix blanc Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Tallarins amb tomàquet (s/formatge) Gall d'indi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Fideuà Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 681,01 prot 23,93 hc 87,44 lip 15,41</small>	Sopa d'au amb pasta Pollastre arrebossat (a casa) (s/formatge) amb variat d'enciams i Iogurt de soja <small>kcal 784,74 prot 26,64 hc 98,79 lip 32,2</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa(s/llet ni derivats) Mandonguilles d'au amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons estofats amb xoriç Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 92,50 lip 35,62</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Iogurt de soja	Verdura Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
	30/01	31/01	<div data-bbox="1120 1101 1814 1372" data-label="Text"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div> <div data-bbox="1836 1141 2128 1324" data-label="Text"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca</p> </div>		
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de Mero al forn amb Variats d'enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 721,01 prot 23,56 hc 87,44 lip 19,43</small>	Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 767,49 prot 27,22 hc 79,22 lip 25,01</small>			
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Fruita			

Dimarts i dijous- Pa integral

13-14-15-1P iogurt no sucre

Oli de oliva verge extra / sal iodada

SAGRADA FAMILIA

GENER 2023

CEALIC NO LACTOSA

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 22,93 hc 84,44 lip 14,78</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb patata panadera i ceba Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Sopa d'au amb pistons (s/gluten) Mandonguilles amb pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Macarrons napolitana (s/gluten) (s/formatge) Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,45</small>
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blanc Fruita	Arròs Ou Fruita	Amanida Carn blanca Iogurt s/lactosa
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Patates i bròquil Contracuixa al forn amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 70,44 lip 15,73</small>	Paella mixta Hamburguesa de vedella amb Xips Fruita de Temporada <small>kcal 771,01 prot 25,93 hc 89,4 lip 14,43</small>	Sopa de brou (s/gluten) Llom amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 30,99</small>	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet (s/gluten) (s/formatge) Salmó a la planxa amb enciam, blat i olives Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Llenties amb verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar	Pasta s/gluten Peix blanc Iogurt s/lactosa	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Peix blanc Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Tallarins amb tomàquet (s/gluten) (s/formatge) Gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Fideuà (s/gluten) Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 681,01 prot 23,93 hc 87,44 lip 15,41</small>	Sopa amb pasta (s/gluten) Pollastre amb variat d'enciams i brots Iogurt s/lactosa <small>kcal 784,74 prot 26,64 hc 98,79 lip 32,2</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa (s/crostons) (s/llet ni) Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons estofats amb xoriç Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 92,50 lip 35,62</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Iogurt s/lactosa	Verdura Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta s/gluten Ou Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
	30/01	31/01			
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de Mero al forn amb Variats d'enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 721,01 prot 23,56 hc 87,44 lip 19,43</small>	Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 767,49 prot 27,22 hc 79,22 lip 25,01</small>			
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Fruita			

¿Qué és l'alimentació?

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.

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

SAGRADA FAMILIA

GENER
2023

NO LACTOSA
NO GLUTEN
BLAT

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (a casa, farina d'arròs) (s/formatge) amb enciam, pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 22,93 hc 84,44 lip 14,78</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb patata panadera i ceba Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Sopa d'au amb pistons (farina d'arròs) Mandonguilles amb pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Macarrons napolitana (farina d'arròs) (s/formatge) Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,45</small>
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blanc Fruita	Arròs Ou Fruita	Amanida Carn blanca Iogurt s/lactosa
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Patates i bròquil Contracuixa al forn amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 70,44 lip 15,73</small>	Paella mixta Hamburguesa de vedella amb Xips Fruita de Temporada <small>kcal 771,01 prot 25,93 hc 89,4 lip 14,43</small>	Sopa de brou (farina d'arròs) Llom arrebossat (a casa, farina d'arròs) (s/formatge) amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 30,99</small>	Macarrons integrals a/salsa de tomàquet (farina d'arròs)(s/format) Salmó a la planxa amb enciam, blat i olives Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Llenties amb verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Iogurt s/lactosa	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Peix blanc Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Tallarins amb tomàquet (farina d'arròs) (s/formatge) Gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Fideuà (farina d'arròs) Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 681,01 prot 23,93 hc 87,44 lip 15,41</small>	Sopa amb pasta (farina d'arròs) Pollastre arrebossat (a casa, farina d'arròs) (s/formatge) amb variat d'enciams i Iogurt s/lactosa <small>kcal 784,74 prot 26,64 hc 98,79 lip 32,2</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa (s/crostones) (s/llet ni) Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons estofats amb xoriç Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 92,50 lip 35,62</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Iogurt s/lactosa	Verdura Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Patata Carn blanca Fruita
	30/01	31/01	<p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p>		
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de Mero al forn amb Variats d'enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 721,01 prot 23,56 hc 87,44 lip 19,43</small>	Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 767,49 prot 27,22 hc 79,22 lip 25,01</small>			
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	<p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca</p>		

Dimarts i dijous- Pa integral

13-14-15-1P iogurt no sucre

Oli de oliva verge extra / sal iodada

SAGRADA FAMILIA

GENER 2023

NO OU

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 22,93 hc 84,44 lip 14,78</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb patata panadera i ceba Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Sopa d'au amb pistons Mandonguilles amb pastanaga Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Macarrons napolitana Peix al forn amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,45</small>
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Llegum Peix blanc Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Amanida Carn blanca Iogurt
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Patates i bròquil Contracuixa al forn amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 70,44 lip 15,73</small>	Paella mixta Hamburguesa de vedella amb Xips Fruita de Temporada <small>kcal 771,01 prot 25,93 hc 89,4 lip 14,43</small>	Sopa de brou Llom planxa amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 30,99</small>	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Salmó a la planxa amb enciam, blat i olives Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Llenties amb verdures Carn magra amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar	Pasta Peix blanc Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Formatge Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Peix blanc Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Tallarins amb tomàquet Gall d'indi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Fideuà Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 681,01 prot 23,93 hc 87,44 lip 15,41</small>	Sopa amb pasta Pollastre amb variat d'enciams i brots Iogurt natural <small>kcal 784,74 prot 26,64 hc 98,79 lip 32,2</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons estofats amb xoriç Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 92,50 lip 35,62</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Llegum Peix blan Fruita	Pasta Formatge Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
	30/01	31/01			
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de Mero al forn amb Variats d'enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 721,01 prot 23,56 hc 87,44 lip 19,43</small>	Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 767,49 prot 27,22 hc 79,22 lip 25,01</small>			
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Peix blanc Fruita			

¿Qué és l'alimentació?

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.

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

SAGRADA FAMILIA

GENER 2023

NO PEIX

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 22,93 hc 84,44 lip 14,78</small>	Cigrons estofats amb verdures de temporada Truita francesa amb patata panadera i ceba Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Sopa d'au amb pistons Mandonguilles amb pastanaga Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Macarrons a la carbonara Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,45</small>
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Patata Legum Fruita	Arròs Ou Fruita	Amanida Carn blanca Iogurt
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Patates i bròquil Contracuixa al forn amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 70,44 lip 15,73</small>	Paella de carn Hamburguesa de vedella amb Xips Fruita de Temporada <small>kcal 771,01 prot 25,93 hc 89,4 lip 14,43</small>	Sopa de brou Llom arrebossat (a casa) amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 30,99</small>	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Carn magra amb enciam, blat i olives Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Llenties amb verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar	Pasta Ou Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Legum Ou Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Arròs Formatge Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Tallarins amb tomàquet Gall d'indi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Fideuà de verdures Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 681,01 prot 23,93 hc 87,44 lip 15,41</small>	Sopa amb pasta Nuggets (no peix) amb variat d'enciams i brots Iogurt natural <small>kcal 784,74 prot 26,64 hc 98,79 lip 32,2</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons estofats amb xoriç Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 92,50 lip 35,62</small>
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Legum Ou Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
	30/01	31/01			
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa amb Variats d'enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 721,01 prot 23,56 hc 87,44 lip 19,43</small>	Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 767,49 prot 27,22 hc 79,22 lip 25,01</small>			
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita			

¿Qué és l'alimentació?

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.

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

SAGRADA FAMILIA

GENER
2023

NO OU,
NO PEIX

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 22,93 hc 84,44 lip 14,78</small>	Crema de verdures Cigrons estofats amb verdures de temporada Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Sopa d'au amb pistons Mandonguilles amb pastanaga Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Bistec de vedella amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Macarrons napolitana Carn magra amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,45</small>
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Patata Llegum Fruita	Arròs Formatge Fruita	Amanida Prot vegetal Iogurt
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Patates i bròquil Contracuixa al forn amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 70,44 lip 15,73</small>	Paella de carn Hamburguesa de vedella amb Xips Fruita de Temporada <small>kcal 771,01 prot 25,93 hc 89,4 lip 14,43</small>	Sopa de brou Llom planxa amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt natural <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 30,99</small>	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Gall dindi planxa amb enciam, blat i olives Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Crema de verdures Llenties amb verdures Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Llegum Fruita	Crema Formatge Fruita	Arròs Carn blanca Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Tallarins amb tomàquet Gall d'indi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Fideuà de verdures Carn magra amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 681,01 prot 23,93 hc 87,44 lip 15,41</small>	Sopa amb pasta Pollastre amb variat d'enciams i brots Iogurt natural <small>kcal 784,74 prot 26,64 hc 98,79 lip 32,2</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa Mandonguilles de vedella amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Cigrons estofats amb xoriç Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 92,50 lip 35,62</small>
Proposta Sopar	Crema Carn vermella Iogurt	Verdura Llegum Fruita	Llegum Formatge Fruita	Pasta Carn blanca Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita
	30/01	31/01	<div data-bbox="1120 1093 1825 1380" data-label="Text"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div> <div data-bbox="1848 1141 2139 1332" data-label="Text"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca</p> </div>		
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llom planxa amb Variats d'enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 721,01 prot 23,56 hc 87,44 lip 19,43</small>	Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 767,49 prot 27,22 hc 79,22 lip 25,01</small>			
Proposta Sopar	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Llegum Fruita			

Dimarts i dijous- Pa integral

13-14-15-1P iogurt no sucre

Oli de oliva verge extra / sal iodada

SAGRADA FAMILIA

GENER 2023

OVOVEGETARIÀ

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes vegetals amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 22,93 hc 84,44 lip 14,78</small>	Crema de verdures (s/llet ni derivats) Cigrons estofats amb verdures de temporada Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Sopa vegetal amb pistons Mandonguilles vegetals amb pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Patata, mongeta tendra i pastanaga Ous amb enciam, olives i tomàquet Fruita de Temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Macarrons napolitana (s/formatge) Truita francesa amb variat d'enciams a/tomàquet natural Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,45</small>
Proposta Sopar	Verdura Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Patata Ou Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Amanida Llegum Fruita
	16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
Dinar	Patates i bròquil Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 70,44 lip 15,73</small>	Paella de verdures Hamburguesa vegetal amb Xips Fruita de Temporada <small>kcal 771,01 prot 25,93 hc 89,4 lip 14,43</small>	Sopa de brou vegetal Nuggets vegetals amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 30,99</small>	Crema de verdures (s/llet ni derivats) Macarrons integrals amb salsa de tomàquet (s/formatge) Fruita de Temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Llenties amb verdures Truita de patates amb tomàquet amanit natural Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>
Proposta Sopar	Pasta Llegum Fruita	Verdura Ou Fruita	Patata Llegum Fruita	Crema Ou Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita
	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Dinar	Crema de verdures (s/llet ni derivats) Tallarins amb tomàquet (s/formatge) Fruita de temporada <small>kcal 691,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Fideuà de verdures Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 681,01 prot 23,93 hc 87,44 lip 15,41</small>	Sopa vegetal amb pasta Nuggets vegetals amb variat d'enciams i brots Fruita de temporada <small>kcal 784,74 prot 26,64 hc 98,79 lip 32,2</small>	Crema de temporada: patata, pastanaga i carbassa (s/llet ni derivats) Mandonguilles vegetals amb pèsols Fruita de Temporada <small>kcal 729,71 prot 24,9 hc 83,64 lip 29,57</small>	Graellada de verdures Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada <small>kcal 735,35 prot 40,3 hc 92,50 lip 35,62</small>
Proposta Sopar	Crema Ou Fruita	Verdura Llegum Fruita	Patata Ou Fruita	Pasta Llegum Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita
	30/01	31/01	<div data-bbox="1120 1101 1814 1372" data-label="Text"> <p>¿Qué és l'alimentació? L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i esdevé un element clau per mantenir un bon estat de salut i prevenir malalties. Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada a cada persona i a l'entorn, sostenible i assequible.</p> </div> <div data-bbox="1836 1149 2128 1324" data-label="Text"> <p>Menús elaborats i revisats - Cristina Echevarria CODINUCAT (001118) Supervisora: Alicia Roca</p> </div>		
Dinar	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa amb Variats d'enciam i tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 721,01 prot 23,56 hc 87,44 lip 19,43</small>	Patata i mongeta tendra Salsitxes vegetals amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 767,49 prot 27,22 hc 79,22 lip 25,01</small>			
Proposta Sopar	Crema Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita			