

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dinar</b>	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Sopa d'au amb pistons	2/3 Llenties estofades amb carbassa i porro	4/3 Macarrons integral amb tomàquet i formatge
<b>Proposta Sopar</b>			Croquetes de pollastre amb enciam i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Truita patates amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Lluç al forn amb enciam i blat Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
	6/3 Crema de verdures amb rostes	7/3 Cigrons estofats amb xoricet	8/3 Sopa de caldo	9/3 Espaguettis a la carbonara	10/3 Arròs integral amb tomàquet
<b>Dinar</b>	Llom a la Planxa amb xips	Truita francesa amb variat d'enciams i olives	Mandonguilles a la jardineria	Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i poma	Bacallà al forn amb enciam i tomàquet
<b>Proposta Sopar</b>	Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Iogurt <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Fruita Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
	Pasta Peix blanc Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
<b>Dinar</b>	13/3 Patata i mongeta tendra	14/3 Paella de marisc	15/3 Sopa de brou amb pasta	16/3 Macarrons integral amb tomàquet	17/3 FESTA
<b>Proposta Sopar</b>	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>	Hamburguesa Vedella amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Llom arrebossat(a casa) amb variat de enciams i brots Iogurt <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Bistec de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	
	Pasta Peix Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	
<b>Dinar</b>	20/3 Espaguettis a la Carbonara	21/3 Cigrons estofats amb carbassa i ceba	22/3 Sopa d'escudella	23/3 Mongeta tendra i pastanaga , patata	24/3 Arròs integral amb tomàquet
<b>Proposta Sopar</b>	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>	Truita Francesa amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Nuggets amb enciam i brots de soja Iogurt <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Pit de Gall d'indi amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Salmó al la planxa amb enciam i olives Fruita del temporada <small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>
	Crema Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt
<b>Dinar</b>	27/3 Llenties guisades amb xoricet	28/3 Paella Marinera (amb sípia i gambes)	29/3 Sopa de brou amb verdures	30/3 Patata i broquil	31/3 Macarrons integrals amb tomàquet
<b>Proposta Sopar</b>	Truita patates amb enciam i brots Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Hamburguesa d'au amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Llom arrebossat amb enciam i tomàquet Iogurt <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Pollastre al Forn amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Lluç al forn amb patata i ceba confitada Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
	Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Peix blanc Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blau Fruita	Crema Ou Fruita



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dinar</b>	<p>Les llegums aporten gran benefici per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Sopa d'au amb pistons Croquetes de pollastre amb enciam Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	2/3 Llenties estofades amb carbassa i porro Truita patates amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	4/3 Macarrons integral amb tomàquet i formatge Luç al forn amb enciam i blat Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
<b>Proposta Sopar</b>			Arròs Prot vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita	Verdura Ou Fruita
<b>Dinar</b>	6/3 Crema de verdures amb rostes Llom a la Planxa amb xips Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	7/3 Cigrons estofats amb xoricet Truita francesa amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	8/3 Sopa de caldo Mandonguilles a la jardineria Iogurt <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	9/3 Espaguettis a la carbonara Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	10/3 Arròs integral amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam Fruita Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Peix blanc Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
<b>Dinar</b>	13/3 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>	14/3 Paella de marisc Hamburguesa Vedella amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	15/3 Sopa de brou amb pasta Llom arrebossat(a casa) amb variat d'enciams i brots Iogurt <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/3 Macarrons integral amb tomàquet Bistec de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	17/3 <b>FESTA</b>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Peix Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	
<b>Dinar</b>	20/3 Espaguettis a la Carbonara 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>	21/3 Cigrons estofats amb carbassa i ceba Truita Francesa amb enciam Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	22/3 Sopa d'escudella Nuggets amb enciam i brots de soja Iogurt <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	23/3 Mongeta tendra i pastanaga , patata Pit de Gall d'indi amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	24/3 Arròs integral amb tomàquet Salmó al la planxa amb enciam i olives Fruita del temporada <small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt
<b>Dinar</b>	27/3 Llenties guisades amb xoricet Truita patates amb enciam i brots Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	28/3 Paella Marinera (amb sípia i gambes) Hamburguesa d'au amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	29/3 Sopa de brou amb verdures Llom arrebossat amb enciam Iogurt <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	30/3 Patata i broquil Pollastre al Forn amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	31/3 Macarrons integrals amb tomàquet Luç al forn amb patata i ceba confitada Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Peix blanc Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blau Fruita	Crema Ou Fruita



**MARÇ**  
**2023**

**CELIAC**

**RC Serveis**

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

Menús elaborats i  
revisats - Cristina  
Echevarria  
CODINUCA  
(001118)  
Supervisora:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dinar</b>	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Sopa d'au amb pistons (s/gluten) Pollastre amb enciam i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	2/3 Llenties estofades amb carbassa i porro Truita patates amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	4/3 Macarrons integral amb tomàquet i formatge (s/gluten) Luç al forn amb enciam i blat Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
<b>Proposta Sopar</b>			Arròs Prot vegetal Fruita	Pasta s/gluten Carn blanca Fruita	Verdura Ou Fruita
<b>Dinar</b>	6/3 Crema de verdures (s/rostes) Llom a la Planxa amb xips Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	7/3 Cigrons estofats amb xoricet Truita francesa amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	8/3 Sopa de caldo (s/gluten) Mandonguilles a la jardineria Iogurt <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	9/3 Espaguettis a la carbonara (s/gluten) Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	10/3 Arròs integral amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i tomàquet Fruita Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta s/gluten Peix blanc Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
<b>Dinar</b>	13/3 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>	14/3 Paella de marisc Hamburguesa Vedella amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	15/3 Sopa de brou amb pasta (s/gluten) Llom amb variat de enciams i brots Iogurt <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/3 Macarrons integral amb tomàquet (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>	17/3 FESTA
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta s/gluten Peix Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	
<b>Dinar</b>	20/3 Espaguettis a la Carbonara (s/gluten) 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>	21/3 Cigrons estofats amb carbassa 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>	22/3 Sopa d'escudella (s/gluten) Pollastre amb enciam i brots de soja Iogurt <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	23/3 Mongeta tendra i pastanaga , patata Pit de Gall d'indi amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	24/3 Arròs integral amb tomàquet Salmó al la planxa amb enciam i olives Fruita del temporada <small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta s/gluten Prot vegetal Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt
<b>Dinar</b>	27/3 Llenties guisades amb xoricet Truita patates amb enciam i brots Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	28/3 Paella Marinera (amb sípia i gambes) Hamburguesa d'au amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	29/3 Sopa de brou amb verdures (s/gluten) Llom amb enciam i tomàquet Iogurt <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	30/3 Patata i broquil Pollastre al Forn amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	31/3 Macarrons integrals amb tomàquet (s/gluten) Luç al forn amb patata i ceba confitada Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta s/gluten Carn blanca Iogurt	Verdura Peix blanc Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blau Fruita	Crema Ou Fruita



**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

<b>Dinar</b>	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>				
	<b>Proposta Sopar</b>				
<b>Dinar</b>	6/3 Crema de coliflor Llom a la planxa amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	7/3 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>	8/3 Sopa de caldo (brou api i col) Vedella amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	9/3 Espaguettis amb xampinyons Contraçuixa de pollastre amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	10/3 Arrós amb carbassó Bacallà amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Peix blanc Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Arròs Carn blanca Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Llegum Ou Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Crema Peix blanc Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Verdura Prot vegetal Iogurt n/ensucrat n/edulcorat
<b>Dinar</b>	13/3 Patata i espinacs Gall d'indi a la planxa amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	14/3 Arròs amb xampinyons Vedella amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	15/3 Sopa de brou amb pasta (brou api i col) Llom amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/3 Macarrons amb carbassó Bistec de vedella amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	17/3 <b>FESTA</b>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Peix Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Crema Prot vegetal Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Llegum Ou Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Verdura Peix blanc Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	
<b>Dinar</b>	20/3 Espaguettis amb xampinyons Llom a la planxa amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	21/3 Cigrons estofats amb espinacs Truita Francesa amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	22/3 Sopa d'escudella (brou api i col) Pollastre amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	23/3 Bròquil amb patata Pit de Gall d'indi amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	24/3 Arròs amb carbassó Salmó al la planxa amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Peix blanc Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Arròs Carn blanca Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Llegum Ou Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Pasta Prot vegetal Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Verdura Carn blanca Iogurt n/ensucrat n/edulcorat
<b>Dinar</b>	27/3 Llentíes amb bledes Truita francesa amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	28/3 Arròs amb xampinyons Gall dindi amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	29/3 Sopa de brou (brou api i col) Llom planxa amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	30/3 Patata i broquil Pollastre al Forn amb enciam i olives Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	31/3 Macarrons amb carbassó Lluç al forn amb enciam i cogombre Iogurt n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Carn blanca Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Verdura Peix blanc Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Arròs Prot vegetal Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Llegum Peix blau Iogurt n/ensucrat n/edulcorat	Crema Ou Iogurt n/ensucrat n/edulcorat



**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

<b>Dinar</b>	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>				
	<b>Proposta Sopar</b>				
	<b>6/3</b>	<b>7/3</b>	<b>8/3</b>	<b>9/3</b>	<b>10/3</b>
<b>Dinar</b>	Crema de verdures amb rostres (s/llet ni derivats) Llom a la Planxa amb xips Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Cigrons estofats amb xoricet Truita francesa amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Sopa de caldo Mandonguilles a la jardinera Iogurt s/lactosa <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Espaguettis napolitana (s/formatge) Contraeix de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Macarrons integral amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i blat Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Peix blanc Iogurt s/lactosa	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita
	<b>13/3</b>	<b>14/3</b>	<b>15/3</b>	<b>16/3</b>	<b>17/3</b>
<b>Dinar</b>	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>	Paella de marisc Hamburguesa Vedella amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Sopa de brou amb pasta Llom arrebossat(a casa) (s/formatge) amb variat de enciams Iogurt s/lactosa <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Macarrons integral amb tomàquet (s/formatge) Bistec de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	FESTA
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Peix Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	
	<b>20/3</b>	<b>21/3</b>	<b>22/3</b>	<b>23/3</b>	<b>24/3</b>
<b>Dinar</b>	Espaguettis napolitana (s/formatge) 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>	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>	Sopa d'escudella Pollastre arrebossat (a casa) (s/formatge) amb enciam i brots de Iogurt s/lactosa <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Mongeta tendra i pastanaga , patata Pit de Gall d'indi amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Arròs integral amb tomàquet Salmó al la planxa amb enciam i olives Fruita del temporada <small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt s/lactosa
	<b>27/3</b>	<b>28/3</b>	<b>29/3</b>	<b>30/3</b>	<b>31/3</b>
<b>Dinar</b>	Llentíes guisades amb xoricet Truita patates amb enciam i brots Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Paella Marinera (amb sípia i gambes) Hamburguesa d'au amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Sopa de brou amb verdures Llom arrebossat amb enciam i tomàquet Iogurt s/lactosa <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Patata i broquil Pollastre al Forn amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Macarrons integrals amb tomàquet (s/formatge) Lluç al forn amb patata i ceba confitada Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Carn blanca Iogurt s/lactosa	Verdura Peix blanc Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blau Fruita	Crema Ou Fruita





**COL·LEGI  
SAGRADA  
FAMILIA DE  
SABADELL**

**MARÇ  
2023**

**NO LACTOSA,  
NO  
PROTEÏNA  
VACA**

**RC Serveis**

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

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



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dinar</b>	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Sopa d'au amb pistons Pollastre arrebossat (a casa) (s/formatge) amb enciam i tomàquet Iogurt de soja kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	2/3 Llenties estofades amb carbassa i porro Truita patates amb enciam i pastanaga Fruita de temporada kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	4/3 Macarrons integral amb tomàquet (s/formatge) Lluç al forn amb enciam i blat Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
<b>Proposta Sopar</b>			Arròs Prot vegetal Fruita	Pasta Carn blanca Fruita	Verdura Ou Fruita
<b>Dinar</b>	6/3 Crema de verdures amb rostres (s/llet ni derivats) Llom a la Planxa amb xips Fruita Temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	7/3 Cigrons estofats amb xoricet Truita francesa amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	8/3 Sopa de caldo d'au Mandonguilles d'au a la jardineria Iogurt de soja kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/3 Espaguettis napolitana (s/formatge) Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	10/3 Arròs integral amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i tomàquet Fruita Temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Peix blanc Iogurt de soja	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
<b>Dinar</b>	13/3 Patata i mongeta tendra Gall d'indi a la planxa amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	14/3 Paella de marisc Hamburguesa d'au amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	15/3 Sopa de brou d'au amb pasta Llom arrebossat(a casa) (s/formatge) amb variat de enciams Iogurt de soja kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	16/3 Macarrons integral amb tomàquet (s/formatge) Pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	17/3 FESTA
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Peix Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	
<b>Dinar</b>	20/3 Espaguettis napolitana (s/formatge) Llom a la planxa amb variat d'enciam i brots Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	21/3 Cigrons estofats amb carbassa i ceba Truita Francesa amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	22/3 Sopa d'au Pollastre arrebossat (a casa) (s/formatge) amb enciam i brots de Iogurt de soja kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	23/3 Mongeta tendra i pastanaga , patata Pit de Gall d'indi amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	24/3 Arròs integral amb tomàquet Salmó al la planxa amb enciam i olives Fruita del temporada kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt de soja
<b>Dinar</b>	27/3 Llenties guisades amb xoricet Truita patates amb enciam i brots Fruita de Temporada kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	28/3 Paella Marinera (amb sípia i gambes) Hamburguesa d'au amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	29/3 Sopa de brou d'au amb verdures Llom arreboscat amb enciam i tomàquet Iogurt de soja kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	30/3 Patata i broquil Pollastre al Forn amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	31/3 Macarrons integrals amb tomàquet (s/formatge) Lluç al forn amb patata i ceba confitada Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Carn blanca Iogurt de soja	Verdura Peix blanc Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blau Fruita	Crema Ou Fruita

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada



**MARÇ 2023**

**CELIAC , NO LACTOSA**

**RC Serveis**

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dinar</b>	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 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>	2/3 Llenties estofades amb carbassa i porro Truita patates amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>Kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	4/3 Macarrons integral amb tomàquet i formatge (s/gluten) (s/formatge) Lluç al forn amb enciam i blat Fruita de temporada <small>Kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
<b>Proposta Sopar</b>			Arròs Prot vegetal Fruita	Pasta s/gluten Carn blanca Fruita	Verdura Ou Fruita
<b>Dinar</b>	6/3 Crema de verdures (s/rostes) (s/llet ni derivats) Llom a la Planxa amb xips Fruita Temporada <small>Kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	7/3 Cigrons estofats amb xoricet Truita francesa amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada <small>Kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	8/3 Sopa de caldo (s/gluten) Mandonguilles a la jardinera Iogurt s/lactosa <small>Kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	9/3 Espaguettis napolitana (s/gluten) (s/formatge) Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>Kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	10/3 Arròs integral amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i tomàquet Fruita Temporada <small>Kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta s/gluten Peix blanc Iogurt s/lactosa	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
<b>Dinar</b>	13/3 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>	14/3 Paella de marisc Hamburguesa Vedella amb enciam i olives Fruita de temporada <small>Kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	15/3 Sopa de brou amb pasta (s/gluten) Llom amb variat de enciams i brots Iogurt s/lactosa <small>Kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/3 Macarrons integral amb tomàquet (s/gluten) (s/lactosa) Bistec de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>Kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	17/3 <b>FESTA</b>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta s/gluten Peix Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	
<b>Dinar</b>	20/3 Espaguettis napolitana (s/gluten) (s/formatge) 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>	21/3 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>	22/3 Sopa d'escudella (s/gluten) Pollastre amb enciam i brots de soja Iogurt s/lactosa <small>Kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	23/3 Mongeta tendra i pastanaga , patata Pit de Gall d'indi amb enciam i olives Fruita de temporada <small>Kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	24/3 Arròs integral amb tomàquet Salmó al la planxa amb enciam i olives Fruita del temporada <small>Kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta s/gluten Prot vegetal Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt s/lactosa
<b>Dinar</b>	27/3 Llenties guisades amb xoricet Truita patates amb enciam i brots Fruita de Temporada <small>Kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	28/3 Paella Marinera (amb sípia i gambes) Hamburguesa d'au amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>Kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	29/3 Sopa de brou amb verdures (s/gluten) Llom amb enciam i tomàquet Iogurt s/lactosa <small>Kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	30/3 Patata i broquil Pollastre al Forn amb enciam i olives Fruita de temporada <small>Kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	31/3 Macarrons integrals amb tomàquet (s/gluten) (s/formatge) Lluç al forn amb patata i ceba confitada Fruita de temporada <small>Kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta s/gluten Carn blanca Iogurt s/lactosa	Verdura Peix blanc Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blau Fruita	Crema Ou Fruita

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt s/lactosa s/lactosa I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada



**MARÇ 2023**

**CELIAC , NO LACTOSA, NO BLAT**

**RC Serveis**

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dinar</b>	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Sopa d'au amb pistons (farina s'arròs) Pollastre arrebossat (a casa, farina d'arròs) (s/formatge) amb enciam i Iogurt s/lactosa kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	2/3 Llenties estofades amb carbassa i porro Truita patates amb enciam i pastanaga Fruita de temporada kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	4/3 Macarrons integral amb tomàquet i formatge (farina d'arròs) Lluç al forn amb enciam i blat Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
<b>Proposta Sopar</b>			Arròs Prot vegetal Fruita	Amanida Carn blanca Fruita	Verdura Ou Fruita
<b>Dinar</b>	6/3 Crema de verdures (s/rostes) (s/llet ni derivats) Llom a la Planxa amb xips Fruita Temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	7/3 Cigrons estofats amb xoricet Truita francesa amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	8/3 Sopa de caldo (farina d'arròs) Mandonguilles a la jardinera Iogurt s/lactosa kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/3 Espaguettis napolitana (farina d'arròs) (s/formatge) Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	10/3 Arròs integral amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i tomàquet Fruita Temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
<b>Proposta Sopar</b>	Amanida Peix blanc Iogurt s/lactosa	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
<b>Dinar</b>	13/3 Patata i mongeta tendra Gall d'indi a la planxa amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	14/3 Paella de marisc Hamburguesa Vedella amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	15/3 Sopa de brou amb pasta (farina d'arròs) Llom arrebossat (a casa, farina d'arròs) (s/formatge) amb variat de Iogurt s/lactosa kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	16/3 Macarrons integral amb tomàquet (farina d'arròs) (s/lactosa) Bistec de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	17/3 FESTA
<b>Proposta Sopar</b>	Amanida Peix Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	
<b>Dinar</b>	20/3 Espaguettis napolitana (farina d'arròs) (s/formatge) Llom a la planxa amb variat d'enciam i brots Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	21/3 Cigrons estofats amb carbassa i ceba Truita Francesa amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	22/3 Sopa d'escudella (farina d'arròs) Pollastre arrebossat (a casa, farina d'arròs) (s/formatge) amb enciam i Iogurt s/lactosa kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	23/3 Mongeta tendra i pastanaga , patata Pit de Gall d'indi amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	24/3 Arròs integral amb tomàquet Salmó al la planxa amb enciam i olives Fruita del temporada kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt s/lactosa
<b>Dinar</b>	27/3 Llenties guisades amb xoricet Truita patates amb enciam i brots Fruita de Temporada kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	28/3 Paella Marinera (amb sípia i gambes) Hamburguesa d'au amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	29/3 Sopa de brou amb verdures (farina d'arròs) Llom arrebossat (a casa, farina d'arròs) (s/formatge) amb enciam i Iogurt s/lactosa kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	30/3 Patata i broquil Pollastre al Forn amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	31/3 Macarrons integrals amb tomàquet (farina d'arròs) (s/formatge) Lluç al forn amb patata i ceba confitada Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
<b>Proposta Sopar</b>	Amanida Carn blanca Iogurt s/lactosa	Verdura Peix blanc Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blau Fruita	Crema Ou Fruita

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt s/lactosa s/lactosa I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada



**MARÇ 2023**

**CELIAC , NO LACTOSA, NO BLAT**

**RC Serveis**

Menjadors sostenibles i educació en el lleure

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



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dinar</b>	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Sopa d'au amb pistons Pollastre amb enciam i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	2/3 Llenties estofades amb carbassa i porro Gall dindi amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	4/3 Macarrons integral amb tomàquet i formatge Lluç al forn amb enciam i blat Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
<b>Proposta Sopar</b>			Arròs Prot vegetal Fruita	Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Formatge Fruita
<b>Dinar</b>	6/3 Crema de verdures amb rostes Llom a la Planxa amb xips Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	7/3 Cigrons estofats amb xoricet Peix al forn amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	8/3 Sopa de caldo Mandonguilles a la jardineria Iogurt <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	9/3 Espaguettis a la napolitana Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	10/3 Arròs integral amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i tomàquet Fruita Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Peix blanc Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Amanida Llegum Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
<b>Dinar</b>	13/3 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>	14/3 Paella de marisc Hamburguesa Vedella amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	15/3 Sopa de brou amb pasta Llom amb variat de enciams i brots Iogurt <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	16/3 Macarrons integral amb tomàquet Bistec de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	17/3 FESTA
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Peix Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Amanida Llegum Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	
<b>Dinar</b>	20/3 Espaguettis napolitana 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>	21/3 Cigrons estofats amb carbassa i ceba Peix al forn amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	22/3 Sopa d'escudella (s/ou) Pollastre amb enciam i brots de soja Iogurt <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	23/3 Mongeta tendra i pastanaga , patata Pit de Gall d'indi amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	24/3 Arròs integral amb tomàquet Salmó al la planxa amb enciam i olives Fruita del temporada <small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Amanida Llegum Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt
<b>Dinar</b>	27/3 Llenties guisades amb xoricet Peix al forn amb enciam i brots Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	28/3 Paella Marinera (amb sípia i gambes) Hamburguesa d'au amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	29/3 Sopa de brou amb verdures Llom amb enciam i tomàquet Iogurt <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	30/3 Patata i broquil Pollastre al Forns amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	31/3 Macarrons integrals amb tomàquet Lluç al forn amb patata i ceba confitada Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Peix blanc Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blau Fruita	Crema Carn blanca Fruita

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dinar</b>	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Sopa d'au amb pistons	2/3 Llenties estofades amb carbassa i porro	4/3 Macarrons integral amb tomàquet i formatge
<b>Proposta Sopar</b>			Croquetes de pollastre amb enciam i tomàquet Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Truita patates amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Gall dindi amb enciam i blat Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
	6/3 Crema de verdures amb rostes	7/3 Cigrons estofats amb xoricet	8/3 Sopa de caldo	9/3 Espaguettis a la carbonara	10/3 Arròs integral amb tomàquet
<b>Dinar</b>	Llom a la Planxa amb xips Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Truita francesa amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Mandonguilles a la jardineria Iogurt <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Formatge Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
<b>Dinar</b>	13/3 Patata i mongeta tendra	14/3 Paella de verdures	15/3 Sopa de brou amb pasta	16/3 Macarrons integral amb tomàquet	17/3 FESTA
<b>Proposta Sopar</b>	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>	Hamburguesa Vedella amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Llom arrebossat(a casa) amb variat de enciams i brots Iogurt <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Bistec de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	
	Pasta Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	
<b>Dinar</b>	20/3 Espaguettis a la Carbonara	21/3 Cigrons estofats amb carbassà i ceba	22/3 Sopa d'escudella	23/3 Mongeta tendra i pastanaga , patata	24/3 Arròs integral amb tomàquet
<b>Proposta Sopar</b>	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>	Truita Francesa amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Nuggets (no peix) amb enciam i brots de soja Iogurt <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Pit de Gall d'indi amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Truita francesa amb enciam i olives Fruita del temporada <small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>
	Crema Ou Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt
<b>Dinar</b>	27/3 Llenties guisades amb xoricet	28/3 Paella de verdures	29/3 Sopa de brou amb verdures	30/3 Patata i broquil	31/3 Macarrons integrals amb tomàquet
<b>Proposta Sopar</b>	Truita patates amb enciam i brots Fruita de Temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Hamburguesa d'au amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49</small>	Llom arrebossat amb enciam i tomàquet Iogurt <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Pollastre al Forn amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Truita francesa amb patata i ceba confitada Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
	Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Ou Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Amanida Llegum Fruita	Crema Carn blanca Fruita



MARÇ  
2023

NO OU , NO  
PEIX

RC Serveis

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

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



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dinar</b>	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Sopa d'au amb pistons	2/3 Crema de verdures	4/3 Macarrons integral amb tomàquet i formatge Gall dindi amb enciam i blat
<b>Proposta Sopar</b>			Iogurt natural <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Fruita de temporada <small>kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>
	6/3 Crema de verdures amb rostes	7/3 Mongeta tendra amb patates	8/3 Sopa de caldo	9/3 Espaguettis napolitana	10/3 Arròs integral amb tomàquet
<b>Dinar</b>	Llom a la Planxa amb xips	Cigrons estofats amb xoricet	Mandonguilles a la jardineria	Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i poma	Gall dindi amb enciam i tomàquet
	Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Iogurt <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Fruita Temporada <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Prot vegetal Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Amanida Llegum Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Formatge Fruita
<b>Dinar</b>	13/3 Patata i mongeta tendra	14/3 Paella de verdures	15/3 Sopa de brou amb pasta	16/3 Macarrons integral amb tomàquet	17/3 FESTA
	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>	Hamburguesa Vedella amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	Llom amb variat de enciams i brots	Bistec de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43</small>	
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Llegum Fruita	Crema Carn blanca Fruita	Amanida Formatge Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	
<b>Dinar</b>	20/3 Espaguettis a la napolitana	21/3 Bròquil amb patata	22/3 Sopa d'escudella (s/ou)	23/3 Mongeta tendra i pastanaga , patata	24/3 Arròs integral 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>	Cigrons estofats amb carbassà i ceba Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Pollastre amb enciam i brots de soja Iogurt <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Pit de Gall d'indi amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04</small>	Bistec vedella planxa amb enciam i olives Fruita del temporada <small>kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Amanida Llegum Fruita	Pasta Formatge Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt
<b>Dinar</b>	27/3 Crema de pastanaga	28/3 Paella de verdures	29/3 Sopa de brou amb verdures	30/3 Patata i broquil	31/3 Macarrons integrals amb tomàquet
	Llenties guisades amb xoricet	Hamburguesa d'au amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57</small>	Llom amb enciam i tomàquet	Pollastre al Forn amb enciam i olives	Gall dindi amb patata i ceba confitada Fruita de temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Amanida Llegum Fruita	Crema Formatge Fruita

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada





**COL·LEGI  
SAGRADA  
FAMILIA DE  
SABADELL**

**MARÇ  
2023**

**OVOVEGETARIÀ**

**RC Serveis**

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

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



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dinar</b>	<p>Les llegums aporten gran beneficis per a la salut: L'elevat contingut en fibra que tenen proporcionen sensació de sacietat i facilitat el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix el colesterol, els triglicèrids, alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.</p>		1/3 Sopa vegetal amb pistons	2/3 Llentïes estofades amb carbassa i porro Truita patates amb enciam i pastanaga Fruita de temporada kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	4/3 Crema de verdures (s/llet ni derivats) Macarrons integral amb tomàquet (s/formatge) Fruita de temporada kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
<b>Proposta Sopar</b>			Arròs Llegum Fruita	Pasta Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
<b>Dinar</b>	6/3 Crema de verdures amb rostes Varetes vegetals amb xips Fruita Temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	7/3 Cigrons estofats amb verdures Truita francesa amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	8/3 Sopa de caldo vegetal Llentïes amb arros Fruita de temporada kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	9/3 Mongeta tendra amb patates Espaguettis a la napolitana (s/formatge) Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	10/3 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita Temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Ou Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Amanida Llegum Fruita	Crema Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
<b>Dinar</b>	13/3 Patata i mongeta tendra Truita francesa amb variat d'enciams i olives Fruita de temporada kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	14/3 Amanida variada Paella de verdures Fruita de temporada kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	15/3 Sopa de brou vegetal amb pasta Croquetes vegetals amb variat de enciams i brots Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	16/3 Crema de carbassa (s/llet ni derivats) Macarrons integral amb tomàquet (s/llet ni derivats) Fruita de temporada kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	17/3 FESTA
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Llegum Fruita	Crema Ou Fruita	Amanida Prot vegetal Fruita	Verdura Llegum Fruita	
<b>Dinar</b>	20/3 Bròquil amb patata Espaguettis napolitana (s/formatge) Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	21/3 Cigrons estofats amb carbassà i ceba Truita Francesa amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	22/3 Sopa vegetal Nuggets vegetals amb enciam i brots de soja Fruita de temporada kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	23/3 Mongeta tendra i pastanaga , patata Llentïes amb arros Fruita de temporada kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	24/3 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Fruita del temporada kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
<b>Proposta Sopar</b>	Crema Ou Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Amanida Llegum Fruita	Pasta Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita
<b>Dinar</b>	27/3 Llentïes guisades amb verdures Truita patates amb enciam i brots Fruita de Temporada kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	28/3 Amanida variada Paella de verdures Fruita de temporada kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	29/3 Sopa de brou vegetal amb verdures Croquetes vegetals amb enciam i tomàquet Fruita de temporada kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	30/3 Patata i broquil Cigrons amb verdures Fruita de temporada kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	31/3 Macarrons integrals amb tomàquet (s/formatge) Truita francesa amb patata i ceba confitada Fruita de temporada kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
<b>Proposta Sopar</b>	Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Ou Fruita	Arròs Llegum Fruita	Amanida Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita

Dimarts i dijous- Pa integral

Fruita de temporada I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada