

**COL·LEGI
SAGRADA
FAMILIA
DE
SABADELL**

**MAIG
2023**

BASAL

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

RC Serveis

Menjadors sans i
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	FESTIU	ARROS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	LLOM ARREBOSSAT A CASA AMB ENCIAM I TOMÀQUET NATURAL IOGURT <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 73,64 lip 29,57</small>	PATATA I MONGETA TENDRA BISTEC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	FIDEUA DE MARISC POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
Proposta Sopar		CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL IOGURT
Dinar	8/5 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB VARIAT D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 705,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	9/5 PATATA I BROQUIL HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 716,4 prot 26,51 hc 52,23 lip 28,8</small>	10/5 SOPA D'ESCUDELLA NUGGETS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	11/5 PAELLA MARINERA PIT GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 737,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 25,23</small>	12/5 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES BACALLA FORN A/ TOMÀQUET NATURAL PIZZA SOLS SECUNDARIA (2º PLAT) FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>
Proposta Sopar	PASTA CARN BLANCA IOGURT	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL FRUITA	CREMA OU FRUITA
Dinar	15/5 FESTA	16/5 ARROS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I BROT DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	17/5 SOPA DE CALDO MANDONGUILLES AMB SOFREGIT DE VERDURES IOGURT <small>kcal 739,71 prot 28,13 hc 69,64 lip 24,57</small>	18/5 CIGRONS ESTOFATS AMB XORIÇET LLOM PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 736 prot 24,78 hc 74,65 lip 35,49</small>	19/5 ESPAGUETTIS CARBONARA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 715,01 prot 24,64 hc 72,09 lip 26,43</small>
Proposta Sopar		VERDURA CARN BLANCA FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	CREMA OU IOGURT	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA
Dinar	22/5 LLENTIES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 725,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	23/5 MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	24/5 SOPA DE BROU AMB PASTA LLIBRETS DE LLOM AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT <small>kcal 771,42 prot 26,02 hc 75,13 lip 27,94</small>	25/5 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE SALMON AL FORN AMB PATATES PANADERA I CEBA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>	26/5 PAELLA DE MARISC HAMBURGUESA VEDELLA PLANXA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 741,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 23,23</small>
Proposta Sopar	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA	VERDURA PEIX BLANC IOGURT
Dinar	29/5 PATATA I BROQUIL POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	30/5 ARROS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	31/5 SOPA DE CALDO CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Afavoreixen la hidratació -Incorporen aliments d'estació -Són lleugeres i saciants -Són nutritives <p>El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
Proposta Sopar	LLEGUM PEIX BLANC IOGURT	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU 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**

**MAIG
2023**

LTP

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

RC Serveis

Menjadors sans i
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	FESTIU	ARROS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	LLOM ARREBOSSAT A CASA AMB ENCIAM IOGURT <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 73,64 lip 29,57</small>	PATATA I MONGETA TENDRA BISTEC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	FIDEUA DE MARISC POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
Proposta Sopar		CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL IOGURT
Dinar	8/5 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB VARIAT D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 705,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	9/5 PATATA I BROQUIL HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 716,4 prot 26,51 hc 52,23 lip 28,8</small>	10/5 SOPA D'ESCUDELLA NUGGETS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	11/5 PAELLA MARINERA PIT GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 737,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 25,23</small>	12/5 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES BACALLA FORN A/ ENCIAM PIZZA SOLS SECUNDARIA (2º PLAT) FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>
Proposta Sopar	PASTA CARN BLANCA IOGURT	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL FRUITA	CREMA OU FRUITA
Dinar	15/5 FESTA	16/5 ARROS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I BROT DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	17/5 SOPA DE CALDO MANDONGUILLES AMB SOFREGIT DE VERDURES IOGURT <small>kcal 739,71 prot 28,13 hc 69,64 lip 24,57</small>	18/5 CIGRONS ESTOFATS AMB XORIÇET LLOM PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 736 prot 24,78 hc 74,65 lip 35,49</small>	19/05 ESPAGUETTIS CARBONARA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 715,01 prot 24,64 hc 72,09 lip 26,43</small>
Proposta Sopar		VERDURA CARN BLANCA FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	CREMA OU IOGURT	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA
Dinar	22/5 LLENTIES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 725,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	23/5 MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	24/5 SOPA DE BROU AMB PASTA LLIBRETS DE LLOM AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT <small>kcal 771,42 prot 26,02 hc 75,13 lip 27,94</small>	25/5 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE SALMON AL FORN AMB PATATES PANADERA I CEBA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>	26/5 PAELLA DE MARISC HAMBURGUESA VEDELLA PLANXA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 741,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 23,23</small>
Proposta Sopar	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA	VERDURA PEIX BLANC IOGURT
Dinar	29/5 PATATA I BROQUIL POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	30/5 ARROS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	31/5 SOPA DE CALDO CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos: -Afavoreixen la hidratació -Incorporen aliments d'estació -Són lleugeres i saciants -Són nutritives El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
Proposta Sopar	LLEGUM PEIX BLANC IOGURT	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA		

**COL·LEGI
SAGRADA
FAMILIA
DE
SABADELL**

**MAIG
2023**

CELIAC

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

RC Serveis

Menjadors sans i
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	FESTIU	ARROS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	SOPA DE BROU (s/gluten) LLOM AMB ENCIAM I TOMÀQUET NATURAL IOGURT <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 73,64 lip 29,57</small>	PATATA I MONGETA TENDRA BISTEC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	FIDEUA DE MARISC (s/gluten) POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BROT DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
Proposta Sopar		CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL IOGURT
Dinar	8/5 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB VARIAT D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 705,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	9/5 PATATA I BROQUIL HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 716,4 prot 26,51 hc 52,23 lip 28,8</small>	10/5 SOPA D'ESCUDELLA (s/gluten) POLLASTRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	11/5 PAELLA MARINERA PIT GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 737,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 25,23</small>	12/5 MACARRONS (s/gluten) AMB SALSA DE VERDURES BACALLA FORN A/ TOMÀQUET NATURAL PIZZA S/GLUTEN SOLS SECUNDARIA (2° PLAT) FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>
Proposta Sopar	PASTA s/gluten CARN BLANCA IOGURT	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL FRUITA	CREMA OU FRUITA
Dinar	15/5 FESTA	16/5 ARROS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I BROT DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	17/5 SOPA DE CALDO (s/gluten) MANDONGUILLES AMB SOFREGIT DE VERDURES IOGURT <small>kcal 739,71 prot 28,13 hc 69,64 lip 24,57</small>	18/5 CIGRONS ESTOFATS AMB XORIÇET LLOM PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 736 prot 24,78 hc 74,65 lip 35,49</small>	19/05 ESPAGUETTIS CARBONARA (s/gluten) LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 715,01 prot 24,64 hc 72,09 lip 26,43</small>
Proposta Sopar		VERDURA CARN BLANCA FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	CREMA OU IOGURT	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA
Dinar	22/5 LLENTIES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 725,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	23/5 MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	24/5 SOPA DE BROU AMB PASTA (s/gluten) LLOM AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT <small>kcal 771,42 prot 26,02 hc 75,13 lip 27,94</small>	25/5 MACARRONS (s/gluten) AMB TOMÀQUET I FORMATGE SALMON AL FORN AMB PATATES PANADERA I CEBA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>	26/5 PAELLA DE MARISC HAMBURGUESA VEDELLA PLANXA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 741,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 23,23</small>
Proposta Sopar	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA	VERDURA PEIX BLANC IOGURT
Dinar	29/5 PATATA I BROQUIL POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	30/5 ARROS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	31/5 SOPA DE CALDO (s/gluten) LLOM AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Afavoreixen la hidratació -Incorporen aliments d'estació -Són lleugeres i saciants -Són nutritives <p>El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
Proposta Sopar	LLEGUM PEIX BLANC IOGURT	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU 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**

**MAIG
2023**

**FRUCTOSA I
SORBITOL**

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

RC Serveis

Menjadors sans i
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	FESTIU	ARROS AMB XAMPINYONS TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	SOPA DE BROU (BROU API I COL) LLOM AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 73,64 lip 29,57</small>	PATATA I ESPINACS BISTEC AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	PASTA AMB CARBASSÓ POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
Proposta Sopar		CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL IOGURT
Dinar	8/5 LLENTIES AMB BLEDES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 705,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	9/5 PATATA I BROQUIL VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 716,4 prot 26,51 hc 52,23 lip 28,8</small>	10/5 SOPA D'ESCUDELLA (BROU API I COL) POLLASTRE AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	11/5 ARRÓS AMB CARBASSÓ PIT GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 737,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 25,23</small>	12/5 MACARRONS AMB XAMPINYONS BACALLA FORN A/ ENCIAM I COGOMBRE PIZZA SENSE SOFREGIT (SECUNDARIA) IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>
Proposta Sopar	PASTA CARN BLANCA IOGURT	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL FRUITA	CREMA OU FRUITA
Dinar	15/5 FESTA	16/5 ARRÓS AMB CARBASSÓ TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	17/5 SOPA DE CALDO (BROU API I COL) VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 739,71 prot 28,13 hc 69,64 lip 24,57</small>	18/5 CIGRONS AMB ESPINACS LLOM PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 736 prot 24,78 hc 74,65 lip 35,49</small>	19/05 ESPAGUETTIS AMB XAMPINYONS LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 715,01 prot 24,64 hc 72,09 lip 26,43</small>
Proposta Sopar		VERDURA CARN BLANCA FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	CREMA OU IOGURT	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA
Dinar	22/5 LLENTIES AMB ESPINACS TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 725,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	23/5 COLIFLOR AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	24/5 SOPA DE BROU AMB PASTA (BROU API I COL) LLOM AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 771,42 prot 26,02 hc 75,13 lip 27,94</small>	25/5 MACARRONS AMB CARBASSÓ SALMON AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>	26/5 ARRÓS AMB XAMPINYONS VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 741,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 23,23</small>
Proposta Sopar	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA	VERDURA PEIX BLANC IOGURT
Dinar	29/5 PATATA I BROQUIL POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	30/5 ARRÓS AMB CARBASSÓ TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	31/5 SOPA DE CALDO (BOU API I COL) LLOM AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT n/ensucrat n/edulcorat <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos: -Afavoreixen la hidratació -Incorporen aliments d'estació -Són lleugeres i saciants -Són nutritives El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
Proposta Sopar	LLEGUM PEIX BLANC IOGURT	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU 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**

**MAIG
2023**

NO LACTOSA

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

RC Serveis

Menjadors sans i
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	FESTIU	ARROS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	LLOM ARREBOSSAT (s/formatge) A CASA AMB ENCIAM I IOGURT S/LACTOSA <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 73,64 lip 29,57</small>	PATATA I MONGETA TENDRA BISTEC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	FIDEUA DE MARISC POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
Proposta Sopar		CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL IOGURT S/LACTOSA
Dinar	8/5 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB VARIAT D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 705,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	9/5 PATATA I BROQUIL HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 716,4 prot 26,51 hc 52,23 lip 28,8</small>	10/5 SOPA D'ESCUDELLA POLLASTRE ARREBOSSAT (s/formatge) A CASA AMB IOGURT S/LACTOSA <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	11/5 PAELLA MARINERA PIT GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 737,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 25,23</small>	12/5 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES (s/formatge) BACALLA FORN A/ TOMÀQUET NATURAL PIZZA (s/formatge) (SECUNDARIA) FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>
Proposta Sopar	PASTA CARN BLANCA IOGURT S/LACTOSA	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL FRUITA	CREMA OU FRUITA
Dinar	15/5 FESTA	16/5 ARROS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I BROT DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	17/5 SOPA DE CALDO MANDONGUILLES AMB SOFREGIT DE VERDURES IOGURT S/LACTOSA <small>kcal 739,71 prot 28,13 hc 69,64 lip 24,57</small>	18/5 CIGRONS ESTOFATS AMB XORIÇET LLOM PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 736 prot 24,78 hc 74,65 lip 35,49</small>	19/05 ESPAGUETTIS NAPOLITANA (s/formatge) LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 715,01 prot 24,64 hc 72,09 lip 26,43</small>
Proposta Sopar		VERDURA CARN BLANCA FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	CREMA OU IOGURT S/LACTOSA	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA
Dinar	22/5 LLENTIES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 725,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	23/5 MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	24/5 SOPA DE BROU AMB PASTA LLOM ARREBOSSAT (s/formatge) A CASA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT S/LACTOSA <small>kcal 771,42 prot 26,02 hc 75,13 lip 27,94</small>	25/5 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET (s/formatge) SALMON AL FORN AMB PATATES PANADERA I CEBA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>	26/5 PAELLA DE MARISC HAMBURGUESA VEDELLA PLANXA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 741,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 23,23</small>
Proposta Sopar	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA	VERDURA PEIX BLANC IOGURT S/LACTOSA
Dinar	29/5 PATATA I BROQUIL POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	30/5 ARROS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	31/5 SOPA DE CALDO LLOM ARREBOSSAT (s/formatge) A CASA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT S/LACTOSA <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos: -Afavoreixen la hidratació -Incorporen aliments d'estació -Són lleugeres i saciants -Són nutritives El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.	
Proposta Sopar	LLEGUM PEIX BLANC IOGURT S/LACTOSA	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA		

**COL·LEGI
SAGRADA
FAMILIA
DE
SABADELL**

**MAIG
2023**

**NO LACTOSA
NO PROT DE LA
VACA**

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

RC Serveis

Menjadors sans i
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	FESTIU	ARROS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	SOPA DE BROU D'AU LLOM ARREBOSSAT (s/formatge) A CASA AMB ENCIAM I IOGURT DE SOJA <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 73,64 lip 29,57</small>	PATATA I MONGETA TENDRA GALL D'INDI AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	FIDEUA DE MARISC POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
Proposta Sopar		CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL IOGURT DE SOJA
Dinar	8/5 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB VARIAT D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 705,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	9/5 PATATA I BROQUIL HAMBURGUESA D'AU AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 716,4 prot 26,51 hc 52,23 lip 28,8</small>	10/5 SOPA D'AU POLLASTRE ARREBOSSAT (s/formatge) A CASA AMB IOGURT DE SOJA <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	11/5 PAELLA MARINERA PIT GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 737,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 25,23</small>	12/5 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES (s/formatge) BACALLA FORN A/ TOMÀQUET NATURAL PIZZA (s/formatge) (SECUNDARIA) FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>
Proposta Sopar	PASTA CARN BLANCA IOGURT DE SOJA	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL FRUITA	CREMA OU FRUITA
Dinar	15/5 FESTA	16/5 ARROS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I BROT DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	17/5 SOPA DE CALDO D'AU MANDONGUILLES D'AU AMB SOFREGIT DE VERDURES IOGURT DE SOJA <small>kcal 739,71 prot 28,13 hc 69,64 lip 24,57</small>	18/5 CIGRONS ESTOFATS AMB XORIÇET LLOM PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 736 prot 24,78 hc 74,65 lip 35,49</small>	19/05 ESPAGUETTIS NAPOLITANA (s/formatge) LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 715,01 prot 24,64 hc 72,09 lip 26,43</small>
Proposta Sopar		VERDURA CARN BLANCA FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	CREMA OU IOGURT DE SOJA	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA
Dinar	22/5 LLENTIES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 725,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	23/5 MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	24/5 SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA LLOM ARREBOSSAT (s/formatge) A CASA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT DE SOJA <small>kcal 771,42 prot 26,02 hc 75,13 lip 27,94</small>	25/5 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET (s/formatge) SALMON AL FORN AMB PATATES PANADERA I CEBA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>	26/5 PAELLA DE MARISC HAMBURGUESA D'AU PLANXA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 741,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 23,23</small>
Proposta Sopar	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA	VERDURA PEIX BLANC IOGURT DE SOJA
Dinar	29/5 PATATA I BROQUIL POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	30/5 ARROS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	31/5 SOPA DE CALDO D'AU LLOM ARREBOSSAT (s/formatge) A CASA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT DE SOJA <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Afavoreixen la hidratació -Incorporen aliments d'estació -Són lleugeres i saciants -Són nutritives <p>El gaspatxo, la vichysoise, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
Proposta Sopar	LLEGUM PEIX BLANC IOGURT DE SOJA	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA		

**COL·LEGI
SAGRADA
FAMILIA
DE
SABADELL**

**MAIG
2023**

**CELIAC
NO LACTOSA**

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

RC Serveis

Menjadors sans i
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5	
Dinar	FESTIU	ARROS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	SOPA DE BROU (s/gluten) LLOM AMB ENCIAM I TOMÀQUET NATURAL IOGURT S/LACTOSA <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 73,64 lip 29,57</small>	PATATA I MONGETA TENDRA BISTEC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	FIDEUA DE MARISC (s/gluten) POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BROT DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	
Proposta Sopar		CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL IOGURT S/LACTOSA	
Dinar	8/5 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB VARIAT D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 705,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	9/5 PATATA I BROQUIL HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 716,4 prot 26,51 hc 52,23 lip 28,8</small>	10/5 SOPA D'ESCUDELLA (s/gluten) POLLASTRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT S/LACTOSA <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	11/5 PAELLA MARINERA PIT GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 737,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 25,23</small>	12/5 MACARRONS (s/gluten) AMB SALSA DE VERDURES (s/formatge) BACALLA FORN A/ TOMÀQUET NATURAL PIZZA S/GLUTEN S/FORMATGE (SECUNDARIA) FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>	
Proposta Sopar	PASTA s/gluten CARN BLANCA IOGURT S/LACTOSA	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL FRUITA	CREMA OU FRUITA	
Dinar	FESTA	15/5	16/5 ARROS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I BROT DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	17/5 SOPA DE CALDO (s/gluten) MANDONGUILLES AMB SOFREGIT DE VERDURES IOGURT S/LACTOSA <small>kcal 739,71 prot 28,13 hc 69,64 lip 24,57</small>	18/5 CIGRONS ESTOFATS AMB XORIÇET LLOM PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 736 prot 24,78 hc 74,65 lip 35,49</small>	19/05 ESPAGUETTIS NAPOLITANA (s/gluten) (s/formatge) LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 715,01 prot 24,64 hc 72,09 lip 26,43</small>
Proposta Sopar		VERDURA CARN BLANCA FRUITA	VERDURA PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	CREMA OU IOGURT S/LACTOSA	
Dinar	22/5 LLENTIES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 725,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	23/5 MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	24/5 SOPA DE BROU AMB PASTA (s/gluten) LLOM AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT S/LACTOSA <small>kcal 771,42 prot 26,02 hc 75,13 lip 27,94</small>	25/5 MACARRONS (s/gluten) AMB TOMÀQUET (s/formatge) SALMON AL FORN AMB PATATES PANADERA I CEBA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>	26/5 PAELLA DE MARISC HAMBURGUESA VEDELLA PLANXA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 741,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 23,23</small>	
Proposta Sopar	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA	VERDURA PEIX BLANC IOGURT S/LACTOSA	
Dinar	29/5 PATATA I BROQUIL POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	30/5 ARROS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	31/5 SOPA DE CALDO (s/gluten) LLOM AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT S/LACTOSA <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos: -Afavoreixen la hidratació -Incorporen aliments d'estació -Són lleugeres i saciants -Són nutritives El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>		
Proposta Sopar	LLEGUM PEIX BLANC IOGURT S/LACTOSA	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA			

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada

**MAIG
2023**

**CELIAC
NO LACTOSA
NO BLAT**

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

RC Serveis

Menjadors sans i
sostenibles i educació
en el lleure

	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	FESTIU	ARROS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	SOPA DE BROU (farina d'arròs) LLOM ARREBOSSAT (s/formatge) (farina arròs) A/ENCIAM I IOGURT S/LACTOSA <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 73,64 lip 29,57</small>	PATATA I MONGETA TENDRA BISTEC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	FIDEUA DE MARISC (farina d'arròs) POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
Proposta Sopar		CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL IOGURT S/LACTOSA
Dinar	8/5 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB VARIAT D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 705,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	9/5 PATATA I BROQUIL HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 716,4 prot 26,51 hc 52,23 lip 28,8</small>	10/5 SOPA D'ESCUDELLA (farina d'arròs) POLLASTRE ARREBOSSAT (s/formatge) (farina d'arròs) IOGURT S/LACTOSA <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	11/5 PAELLA MARINERA PIT GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 737,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 25,23</small>	12/5 MACARRONS (farina d'arròs) AMB SALSA DE VERDURES (s/formatge) BACALLA FORN A/ TOMÀQUET NATURAL PIZZA (farina arròs) (s/formatge) (SECUNDARIA) FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>
Proposta Sopar	PASTA (farina arròs) CARN BLANCA IOGURT S/LACTOSA	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL FRUITA	CREMA OU FRUITA
Dinar	15/5 FESTA	16/5 ARROS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I BROTS DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	17/5 SOPA DE CALDO (farina d'arròs) MANDONGUILLES AMB SOFREGIT DE VERDURES IOGURT S/LACTOSA <small>kcal 739,71 prot 28,13 hc 69,64 lip 24,57</small>	18/5 CIGRONS ESTOFATS AMB XORIÇET LLOM PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 736 prot 24,78 hc 74,65 lip 35,49</small>	19/05 ESPAGUETTIS NAPOLITANA (farina d'arròs) (s/formatge) LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 715,01 prot 24,64 hc 72,09 lip 26,43</small>
Proposta Sopar		VERDURA CARN BLANCA FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	CREMA OU IOGURT S/LACTOSA	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA
Dinar	22/5 LLENTIES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 725,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	23/5 MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	24/5 SOPA DE BROU AMB PASTA (farina d'arròs) LLOM ARREBOSSAT (s/formatge) (farina arròs) A/ ENCIAM I IOGURT S/LACTOSA <small>kcal 771,42 prot 26,02 hc 75,13 lip 27,94</small>	25/5 MACARRONS (farina d'arròs) AMB TOMÀQUET (s/formatge) SALMON AL FORN AMB PATATES PANADERA I CEBA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>	26/5 PAELLA DE MARISC HAMBURGUESA VEDELLA PLANXA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 741,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 23,23</small>
Proposta Sopar	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	LLEGUM OU FRUITA	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA	VERDURA PEIX BLANC IOGURT S/LACTOSA
Dinar	29/5 PATATA I BROQUIL POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	30/5 ARROS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	31/5 SOPA DE CALDO (farina arròs) LLOM ARREBOSSAT (s/formatge) (farina arròs) AMB ENCIAM I IOGURT S/LACTOSA <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos: -Afavoreixen la hidratació -Incorporen aliments d'estació -Són lleugeres i saciants -Són nutritives El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
Proposta Sopar	LLEGUM PEIX BLANC IOGURT S/LACTOSA	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA		

**COL·LEGI
SAGRADA
FAMILIA
DE
SABADELL**

**MAIG
2023**

NO OU

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

RC Serveis

Menjadors sans i
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	FESTIU	ARROS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET PEIX AL FORN AMB VARIAT D'ENCIAMS I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	LLOM AMB ENCIAM I TOMÀQUET NATURAL IOGURT <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 73,64 lip 29,57</small>	PATATA I MONGETA TENDRA BISTEC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	FIDEUA DE MARISC POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
Proposta Sopar		CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS PROT VEGETAL FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL IOGURT
Dinar	8/5 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES PEIX AL FORN AMB VARIAT D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 705,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	9/5 PATATA I BROQUIL HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 716,4 prot 26,51 hc 52,23 lip 28,8</small>	10/5 SOPA D'ESCUDELLA (s/ou) POLLASTRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	11/5 PAELLA MARINERA PIT GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 737,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 25,23</small>	12/5 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES BACALLA FORN A/ TOMÀQUET NATURAL PIZZA SOLS SECUNDARIA (2º PLAT) FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>
Proposta Sopar	PASTA CARN BLANCA IOGURT	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	AMANIDA LLEGUM FRUITA	VERDURA PROT VEGETAL FRUITA	CREMA CARN BLANCA FRUITA
Dinar	15/5 FESTA	16/5 ARROS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET PEIX AL FORN AMB VARIAT D'ENCIAMS I BROTS DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	17/5 SOPA DE CALDO MANDONGUILLES AMB SOFREGIT DE VERDURES IOGURT <small>kcal 739,71 prot 28,13 hc 69,64 lip 24,57</small>	18/5 CIGRONS ESTOFATS AMB XORIÇET LLOM PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 736 prot 24,78 hc 74,65 lip 35,49</small>	19/05 ESPAGUETTIS NAPOLITANA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 715,01 prot 24,64 hc 72,09 lip 26,43</small>
Proposta Sopar		VERDURA CARN BLANCA FRUITA	LLEGUM PEIX BLANC FRUITA	CREMA PROT VEGETAL IOGURT	AMANIDA CARN BLANCA FRUITA
Dinar	22/5 LLENTIES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA PEIX AL FORN AMB VARIAT D'ENCIAMS I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 725,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	23/5 MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	24/5 SOPA DE BROU AMB PASTA LLOM AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT <small>kcal 771,42 prot 26,02 hc 75,13 lip 27,94</small>	25/5 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE SALMON AL FORN AMB PATATES PANADERA I CEBA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>	26/5 PAELLA DE MARISC HAMBURGUESA VEDELLA PLANXA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 741,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 23,23</small>
Proposta Sopar	CREMA PROT VEGETAL FRUITA	ARRÓS PEIX BLANC FRUITA	PATATA LLEGUM FRUITA	AMANIDA CARN BLANCA FRUITA	VERDURA PEIX BLANC IOGURT
Dinar	29/5 PATATA I BROQUIL POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	30/5 ARROS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL PEIX AL FORN AMB VARIAT D'ENCIAMS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	31/5 SOPA DE CALDO LLOM AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos: -Afavoreixen la hidratació -Incorporen aliments d'estació -Són lleugeres i saciants -Són nutritives El gaspatxo, la vichysoise, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
Proposta Sopar	LLEGUM PEIX BLANC IOGURT	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS PROT VEGETAL 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**

**MAIG
2023**

NO PEIX

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

RC Serveis

Menjadors sans i
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	FESTIU	ARROS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	LLOM ARREBOSSAT A CASA AMB ENCIAM I TOMÀQUET NATURAL IOGURT <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 73,64 lip 29,57</small>	PATATA I MONGETA TENDRA BISTEC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	FIDEUA DE VERDURES POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
Proposta Sopar		CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA	AMANIDA LLEGUM FRUITA	VERDURA OU IOGURT
Dinar	8/5 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB VARIAT D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 705,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	9/5 PATATA I BROQUIL HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 716,4 prot 26,51 hc 52,23 lip 28,8</small>	10/5 SOPA D'ESCUDELLA NUGGETS POLLASTRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	11/5 PAELLA DE VERDURES PIT GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 737,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 25,23</small>	12/5 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES TRUITA FRANCESA I TOMÀQUET NATURAL PIZZA SOLS SECUNDARIA (2º PLAT) FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>
Proposta Sopar	PASTA CARN BLANCA IOGURT	ARRÓS OU FRUITA	AMANIDA LLEGUM FRUITA	VERDURA OU FRUITA	CREMA CARN BLANCA FRUITA
Dinar	15/5 FESTA	16/5 ARROS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I BROT DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	17/5 SOPA DE CALDO MANDONGUILLES AMB SOFREGIT DE VERDURES IOGURT <small>kcal 739,71 prot 28,13 hc 69,64 lip 24,57</small>	18/5 CIGRONS ESTOFATS AMB XORIÇET LLOM PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 736 prot 24,78 hc 74,65 lip 35,49</small>	19/05 ESPAGUETTIS CARBONARA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 715,01 prot 24,64 hc 72,09 lip 26,43</small>
Proposta Sopar		VERDURA CARN BLANCA FRUITA	AMANIDA LLEGUM FRUITA	CREMA OU IOGURT	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA
Dinar	22/5 LLENTIES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 725,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	23/5 MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	24/5 SOPA DE BROU AMB PASTA LLIBRETS DE LLOM AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT <small>kcal 771,42 prot 26,02 hc 75,13 lip 27,94</small>	25/5 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE TRUITA FRANCESA AMB PATATES PANADERA I CEBA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>	26/5 PAELLA DE VERDURES HAMBURGUESA VEDELLA PLANXA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 741,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 23,23</small>
Proposta Sopar	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA	AMANIDA LLEGUM FRUITA	AMANIDA CARN BLANCA FRUITA	VERDURA OU IOGURT
Dinar	29/5 PATATA I BROQUIL POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	30/5 ARROS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	31/5 SOPA DE CALDO CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Afavoreixen la hidratació -Incorporen aliments d'estació -Són lleugeres i saciants -Són nutritives <p>El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
Proposta Sopar	AMANIDA LLEGUM IOGURT	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS OU FRUITA		

Dimarts i dijous- Pa integral

Yogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada

**COL·LEGI
SAGRADA
FAMILIA
DE
SABADELL**

**MAIG
2023**

**NO OU
NO PEIX**

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

RC Serveis

Menjadors sans i
sostenibles i educació
en el lleure



	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	FESTIU	ARROS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET GALL DINDI AMB VARIAT D'ENCIAMS I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	LLOM AMB ENCIAM I TOMÀQUET NATURAL IOGURT <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 73,64 lip 29,57</small>	PATATA I MONGETA TENDRA BISTEC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	FIDEUA DE VERDURES POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
Proposta Sopar		CREMA PROT VEGETAL FRUITA	ARRÓS CARN BLANCA FRUITA	AMANIDA LLEGUM IOGURT	VERDURA FORMATGE FRUITA
Dinar	8/5 GRAELLADA DE VERDURES LLENTIES GUISADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 705,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	9/5 PATATA I BROQUIL HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 716,4 prot 26,51 hc 52,23 lip 28,8</small>	10/5 SOPA D'ESCUDELLA (s/ou) POLLASTRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	11/5 PAELLA DE VERDURES PIT GALL D'INDI PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 737,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 25,23</small>	12/5 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES LLOM A/ TOMÀQUET NATURAL PIZZA SOLS SECUNDARIA (2º PLAT) FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>
Proposta Sopar	PASTA CARN BLANCA IOGURT	ARRÓS LLEGUM FRUITA	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA	VERDURA CARN BLANCA FRUITA	CREMA FORMATGE FRUITA
Dinar	15/5 FESTA	16/5 ARROS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET GALL DINDI AMB VARIAT D'ENCIAMS I BROT DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	17/5 SOPA DE CALDO MANDONGUILLES AMB SOFREGIT DE VERDURES IOGURT <small>kcal 739,71 prot 28,13 hc 69,64 lip 24,57</small>	18/5 CIGRONS ESTOFATS AMB XORIÇET LLOM PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 736 prot 24,78 hc 74,65 lip 35,49</small>	19/05 ESPAGUETTIS NAPOLITANA POLLASTRE AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 715,01 prot 24,64 hc 72,09 lip 26,43</small>
Proposta Sopar		VERDURA CARN BLANCA FRUITA	AMANIDA LLEGUM FRUITA	CREMA PROT VEGETAL IOGURT	AMANIDA FORMATGE FRUITA
Dinar	22/5 CREMA DE VERDURES LLENTIES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 725,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	23/5 MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	24/5 SOPA DE BROU AMB PASTA LLOM AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT <small>kcal 771,42 prot 26,02 hc 75,13 lip 27,94</small>	25/5 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE GALL DINDI AMB PATATES PANADERA I CEBA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>	26/5 PAELLA DE VERDURES HAMBURGUESA VEDELLA PLANXA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 741,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 23,23</small>
Proposta Sopar	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS PROT VEGETAL FRUITA	PATATA LLEGUM FRUITA	AMANIDA CARN BLANCA FRUITA	VERDURA FORMATGE IOGURT
Dinar	29/5 PATATA I BROQUIL POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	30/5 ARROS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL GALL DINDI AMB VARIAT D'ENCIAMS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	31/5 SOPA DE CALDO LLOM AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos: -Afavoreixen la hidratació -Incorporen aliments d'estació -Són lleugeres i saciants -Són nutritives El gaspatxo, la vichysoisse, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.	
Proposta Sopar	AMANIDA LLEGUM IOGURT	CREMA CARN BLANCA FRUITA	ARRÓS PROT VEGETAL FRUITA		

Dimarts i dijous- Pa integral

Iogurt natural I3, I4, I5 1er NO SUCRE

Oli d'oliva verge extra / sal iodada

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

RC Serveis

Menjadors sans i
sostenibles i educació
en el lleure

	Dilluns 1/5	Dimarts 2/5	Dimecres 3/5	Dijous 4/5	Divendres 5/5
Dinar	FESTIU	ARROS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>	SOPA DE BROU VEGETAL CROQUETES VEGETALS AMB ENCIAM I TOMÀQUET NATURAL FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 73,64 lip 29,57</small>	PATATA I MONGETA TENDRA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	CREMA DE CARBASSÓ FIDEUA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>
Proposta Sopar		CREMA LLEGUM FRUITA	ARRÓS OU FRUITA	AMANIDA LLEGUM FRUITA	VERDURA OU FRUITA
Dinar	8/5 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB VARIAT D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 705,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	9/5 PATATA I BROQUIL HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 716,4 prot 26,51 hc 52,23 lip 28,8</small>	10/5 SOPA VEGETAL NUGGETS VEGETALS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	11/5 CREMA DE PASTANAGA PAELLA DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 737,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 25,23</small>	12/5 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES (s/formatge) TRUITA FRANCESA I TOMÀQUET NATURAL PIZZA VERDURES (s/formatge) (2º) FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>
Proposta Sopar	PASTA PROT VEGETAL FRUITA	ARRÓS OU FRUITA	AMANIDA LLEGUM FRUITA	VERDURA OU FRUITA	CREMA PROT VEGETAL FRUITA
Dinar	15/5 FESTA	16/5 ARROS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I BROT DE SOIA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	17/5 SOPA DE CALDO VEGETAL MANDONGUILLES VEGETALS AMB SOFREGIT DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 739,71 prot 28,13 hc 69,64 lip 24,57</small>	18/5 PATATES I BRÒQUIL CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 736 prot 24,78 hc 74,65 lip 35,49</small>	19/05 ESPAGUETTIS NAPOLITANA (s/formatge) TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 715,01 prot 24,64 hc 72,09 lip 26,43</small>
Proposta Sopar		VERDURA LLEGUM FRUITA	AMANIDA OU FRUITA	CREMA TRUITA FRUITA	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA
Dinar	22/5 LLENTIES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA TRUITA FRANCESA AMB VARIAT D'ENCIAMS I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 725,64 prot 29,41 hc 76,2 lip 17,1</small>	23/5 MONGETA TENDRA AMB PATATES VARETES VEGETALS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	24/5 SOPA DE BROU VEGETAL AMB PASTA NUGGETS VEGETALS AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 771,42 prot 26,02 hc 75,13 lip 27,94</small>	25/5 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET (s/formatge) TRUITA FRANCESA AMB PATATES PANADERA I CEBA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 758 prot 23,74 hc 64,7 lip 28,4</small>	26/5 PAELLA DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 741,67 prot 32,31 hc 81,17 lip 23,23</small>
Proposta Sopar	CREMA PROT VEGETAL FRUITA	ARRÓS OU FRUITA	PATATA LLEGUM FRUITA	AMANIDA PROT VEGETAL FRUITA	VERDURA OU FRUITA
Dinar	29/5 PATATA I BROQUIL VARETES VEGETALS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 718 prot 25,9 hc 64,7 lip 28,61</small>	30/5 ARROS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL TRUITA PATATES AMB VARIAT D'ENCIAMS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 756,01 prot 22,93 hc 73,59 lip 26,43</small>	31/5 SOPA DE CALDO VEGETAL CROQUETES VEGETALS AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS <small>kcal 767,42 prot 20,02 hc 70,13 lip 32,67</small>	<p>Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Afavoreixen la hidratació -Incorporen aliments d'estació -Són lleureges i siciants -Són nutritives <p>El gaspatxo, la vichyssoise, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.</p>	
Proposta Sopar	AMANIDA OU FRUITA	CREMA LLEGUM FRUITA	ARRÓS TRUITA FRUITA		