

sg

Menú MARÇ
2020

Sant Gabriel
Ripollet

GENERAL

RC Serveis

Menjadors
sostenibles i
educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3
Dinar	Espirals amb tonyina Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 591 prot 27 hc 63 lip 25	Panatxé de verdures del temps Pollastre al forn amb patates xips Fruita de temporada kcal 661 prot 30 hc 43 lip 41	Mongetes seques amb sofregit de tomàquet i ceba Gall dindi rostit amb amanida d'escarola i taronja Fruita de temporada kcal 631 prot 42 hc 54 lip 26	Crema de verdures Canelons Rossini Fruita de temporada kcal 742 prot 35 hc 61 lip 39	Arròs amb bolets i gambes Lluç a la llimona amb tomàquet amanit Postre làctic kcal 609 prot 40 hc 60 lip 22
Proposta Sopar	Crema de verdures Peix blanc Fruita	Amanida + Arròs Proteïna vegetal Fruita	Verdura Peix blau + Quinoa Làctic	Amanida Ou + Patata Fruita	Verdura Llegum Fruita
	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3
Dinar	Bròquil amb patata Escalopa milanesa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada kcal 622 prot 31 hc 59 lip 28	Crema de carbassa Arròs amb carxofa i bacallà Postre làctic kcal 594 prot 25 hc 78 lip 20	Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada kcal 577 prot 24 hc 34 lip 38	Macarrons a la napolitana Broqueta de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 633 prot 36 hc 82 lip 20	Espinacs a la catalana (amb patata, panses i pinyons) Calamars guisadets amb verdures Fruita de temporada kcal 642 prot 25 hc 57 lip 37
Proposta Sopar	Verdura Llegum Fruita	Amanida Carn blanca + Patata Fruita	Verdura + Cuscús Peix blau Fruita	Crema de verdures Peix blanc Làctic	Amanida Ou + Arròs Fruita
	16/3	17/3	18/3	19/3	20/3
Dinar	Menestra de verdures (pastanaga, bròquil, patata, carxofa i carbassó) Estofat de vedella amb xampinyons Postre làctic kcal 713 prot 40 hc 36 lip 45	Risotto d'espàrrecs Croquetes de peix amb variat d'enciams i pipes Fruita de temporada kcal 642 prot 22 hc 76 lip 27	Cigrons guisats amb verdures Truita francesa amb amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada kcal 690 prot 30 hc 53 lip 39	Llacets amb sofregit de verdures Rodó de gall dindi amb carbassó al forn Fruita de temporada kcal 671 prot 40 hc 77 lip 22	Mongeta tendra amb patata Emperador a la planxa amb salsa de tomàquet i olives i mesclum Taronja amb canyella kcal 727 prot 30 hc 41 lip 48
Proposta Sopar	Amanida + Pasta Ou Fruita	Crema de verdures Proteïna vegetal Fruita	Verdura Peix blanc + Patata Fruita	Amanida + Quinoa Proteïna vegetal Fruita	Crema de verdures Carn blanca Làctic
	23/3	24/3	25/3	26/3	27/3
Dinar	Arròs tres delícies (amb pastanaga, pèsols i truita) Lluç enfarinat amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 739 prot 35 hc 77 lip 35	Mongetes estofades amb verdures Pollastre guisat amb bolets Fruita de temporada kcal 675 prot 42 hc 55 lip 31	Coliflor amb patata Truita francesa amb enciam i cherrys Fruita de temporada kcal 497 prot 16 hc 48 lip 26	Crema de pastanaga amb crostons Pizza casolana de pernil, bacó i formatge Fruita de temporada kcal 649 prot 31 hc 68 lip 27	Sopa minestrone Filet de gall a la planxa amb salsa de porros i enciams a/blat de moro Postre làctic kcal 553 prot 33 hc 42 lip 30
Proposta Sopar	Crema de verdures Proteïna vegetal Fruita	Amanida + Cuscús Peix blau Làctic	Verdura Carn blanca + Pasta Fruita	Amanida Ou + Arròs Fruita	Verdura Llegum Fruita
	30/3	31/3	<div style="border: 1px dashed green; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Menús elaborats i revisats: Yaiza Molina N°Col: CAT001435</p> <p>Supervisora: Cristina Costa</p> </div>		
Dinar	Mongeta tendra amb patata saltejada amb all i pernil Truita de mongetes seques amb canonges i blat de moro Fruita de temporada kcal 612 prot 24 hc 62 lip 35	Espaguetis a la siciliana (amb olives negres i alfàbrega) Salmó al forn amb timbal de verdures Fruita de temporada kcal 813 prot 37 hc 76 lip 39			
Proposta Sopar	Crema de verdures Llegum Fruita	Amanida Carn blanca + Arròs Làctic			

sg

Menú MARÇ
2020

Sant Gabriel
Ripollet

MENÚ
CELÍAC

RC Serveis
Menjadors
sostenibles i
educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3
Dinar	Espirals amb tonyina (sense gluten) Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 591 prot 27 hc 63 lip 25	Panatxé de verdures del temps Pollastre al forn amb patates xips Fruita de temporada kcal 661 prot 30 hc 43 lip 41	Mongetes seques amb sofregit de tomàquet i ceba Gall dindi rostit amb amanida Fruita de temporada kcal 631 prot 42 hc 54 lip 26	Crema de verdures Tallarins amb salsa de tomàquet (sense gluten) Fruita de temporada kcal 503 prot 15 hc 93 lip 7	Arròs amb bolets i gambes Lluç a la llimona amb tomàquet amanit (sense gluten) Postre làctic (sense gluten) kcal 609 prot 40 hc 60 lip 22
Proposta Sopar	Crema de verdures Peix blanc Fruita	Amanida + Arròs Proteïna vegetal Fruita	Verdura Peix blau + Quinoa Làctic	Amanida Ou + Patata Fruita	Verdura Llegum Fruita
	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3
Dinar	Bròquil amb patata Bistec de vedella a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada kcal 546 prot 29 hc 45 lip 27	Crema de carbassa Arròs amb carxofa i bacallà Postre làctic (sense gluten) kcal 594 prot 25 hc 78 lip 20	Llenties estofades amb pastanaga i ceba (sense gluten) Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada kcal 577 prot 24 hc 34 lip 38	Macarrons a la napolitana (sense gluten) Broqueta de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 633 prot 36 hc 82 lip 20	Espinacs a la catalana (amb patata, panses i pinyons) Calamars guisadets amb verdures Fruita de temporada kcal 642 prot 25 hc 57 lip 37
Proposta Sopar	Verdura Llegum Fruita	Amanida Carn blanca + Patata Fruita	Verdura + Cuscús Peix blau Fruita	Crema de verdures Peix blanc Làctic	Amanida Ou + Arròs Fruita
	16/3	17/3	18/3	19/3	20/3
Dinar	Menestra de verdures (pastanaga, bròquil, patata, carxofa i carbassó) Estofat de vedella amb xampinyons Postre làctic (sense gluten) kcal 713 prot 40 hc 36 lip 45	Risotto d'espàrrecs Filet de lluç a la planxa amb variat d'enciams i pipes Fruita de temporada kcal 671 prot 31 hc 67 lip 30	Cigrons guisats amb verdures Truita francesa amb amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada kcal 690 prot 30 hc 53 lip 39	Llacets amb sofregit de verdures (sense gluten) Rodó de gall dindi amb carbassó al forn Fruita de temporada kcal 671 prot 40 hc 77 lip 22	Mongeta tendra amb patata Emperador a la planxa amb salsa de tomàquet i olives i mesclum Taronja amb canyella kcal 727 prot 30 hc 41 lip 48
Proposta Sopar	Amanida + Pasta Ou Fruita	Crema de verdures Proteïna vegetal Fruita	Verdura Peix blanc + Patata Fruita	Amanida + Quinoa Proteïna vegetal Fruita	Crema de verdures Carn blanca Làctic
	23/3	24/3	25/3	26/3	27/3
Dinar	Arròs tres delícies (amb pastanaga, pèsols i truita) Lluç a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 635 prot 34 hc 70 lip 27	Mongetes estofades amb verdures Pollastre guisat amb bolets Fruita de temporada kcal 675 prot 42 hc 55 lip 31	Coliflor amb patata Truita francesa amb enciam i cherrys Fruita de temporada kcal 497 prot 16 hc 48 lip 26	Crema de pastanaga (sense crostons) Pizza casolana de pernil, bacó i formatge (sense gluten) Fruita de temporada kcal 612 prot 29 hc 68 lip 24	Sopa minestrone (sense gluten) Filet de gall planxa a/salsa de porros i enciams a/blat de moro Postre làctic (sense gluten) kcal 553 prot 33 hc 42 lip 30
Proposta Sopar	Crema de verdures Proteïna vegetal Fruita	Amanida + Cuscús Peix blau Làctic	Verdura Carn blanca + Pasta Fruita	Amanida Ou + Arròs Fruita	Verdura Llegum Fruita
	30/3	31/3	<div style="border: 1px dashed green; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Menús elaborats i revisats: Yaiza Molina N°Col: CAT001435</p> <p>Supervisora: Cristina Costa</p> </div>		
Dinar	Mongeta tendra amb patata saltejada amb all i pernil Truita de mongetes seques amb canonges i blat de moro Fruita de temporada kcal 612 prot 24 hc 62 lip 35	Espaguetis a la siciliana (Amb olives negres i alfàbrega. S/gluten) Salmó al forn amb timbal de verdures Fruita de temporada kcal 813 prot 37 hc 76 lip 39			
Proposta Sopar	Crema de verdures Llegum Fruita	Amanida Carn blanca + Arròs Làctic			

sg

Menú MARÇ
2020

Sant Gabriel
Ripollet

NO LACTOSA

RC Serveis

Menjadors
sostenibles i
educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3
Dinar	Espirals amb tonyina (sense formatge) Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 591 prot 27 hc 63 lip 25	Panató de verdures del temps Pollastre al forn amb patates xips Fruita de temporada kcal 661 prot 30 hc 43 lip 41	Mongetes seques amb sofregit de tomàquet i ceba Gall dindi rostit amb amanida d'escarola i taronja Fruita de temporada kcal 631 prot 42 hc 54 lip 26	Crema de verdures (sense llet ni derivats) Tallarins amb salsa de tomàquet (sense formatge) Fruita de temporada kcal 503 prot 15 hc 93 lip 7	Arròs amb bolets i gambes Lluç a la llimona amb tomàquet amanit (sense llet ni derivats) Postre làctic (sense lactosa) kcal 609 prot 40 hc 60 lip 22
Proposta Sopar	Crema de verdures Peix blanc Fruita	Amanida + Arròs Proteïna vegetal Fruita	Verdura Peix blau + Quinoa Làctic (s/lactosa)	Amanida Ou + Patata Fruita	Verdura Llegum Fruita
	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3
Dinar	Bròquil amb patata Escalopa milanesa amb enciam, tomàquet i orenga (s/llet ni derivats) Fruita de temporada kcal 622 prot 31 hc 59 lip 28	Crema de carbassa (sense llet ni derivats) Arròs amb carxofa i bacallà Postre làctic (sense lactosa) kcal 594 prot 25 hc 78 lip 20	Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita francesa amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada kcal 513 prot 16 hc 34 lip 34	Macarrons a la napolitana (sense formatge) Broqueta de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 633 prot 36 hc 82 lip 20	Espinacs a la catalana (amb patata, panses i pinyons) Calamars guisadets amb verdures Fruita de temporada kcal 642 prot 25 hc 57 lip 37
Proposta Sopar	Verdura Llegum Fruita	Amanida Carn blanca + Patata Fruita	Verdura + Cuscús Peix blau Fruita	Crema de verdures Peix blanc Làctic (s/lactosa)	Amanida Ou + Arròs Fruita
	16/3	17/3	18/3	19/3	20/3
Dinar	Menestra de verdures (pastanaga, bròquil, patata, carxofa i carbassó) Estofat de vedella amb xampinyons Postre làctic (sense lactosa) kcal 713 prot 40 hc 36 lip 45	Risotto d'espàrrecs (sense llet ni derivats) Filet de lluç a la planxa amb variat d'enciams i pipes Fruita de temporada kcal 671 prot 31 hc 67 lip 30	Cigrons guisats amb verdures Truita francesa amb amanida de tomàquet (sense formatge fresc) Fruita de temporada kcal 663 prot 27 hc 55 lip 36	Llacets amb sofregit de verdures (sense formatge) Rodó de gall dindi amb carbassó al forn Fruita de temporada kcal 671 prot 40 hc 77 lip 22	Mongeta tendra amb patata Emperador a la planxa amb salsa de tomàquet i olives i mesclum Taronja amb canyella kcal 727 prot 30 hc 41 lip 48
Proposta Sopar	Amanida + Pasta Ou Fruita	Crema de verdures Proteïna vegetal Fruita	Verdura Peix blanc + Patata Fruita	Amanida + Quinoa Proteïna vegetal Fruita	Crema de verdures Carn blanca Làctic (s/lactosa)
	23/3	24/3	25/3	26/3	27/3
Dinar	Arròs tres delícies (amb pastanaga, pèsols i truita) Lluç enfarinat amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 739 prot 35 hc 77 lip 35	Mongetes estofades amb verdures Pollastre guisat amb bolets Fruita de temporada kcal 675 prot 42 hc 55 lip 31	Coliflor amb patata Truita francesa amb enciam i cherrys Fruita de temporada kcal 497 prot 16 hc 48 lip 26	Crema de pastanaga amb crostons (sense llet ni derivats) Pizza casolana de pernil i bacó (sense formatge) Fruita de temporada kcal 465 prot 21 hc 51 lip 19	Sopa minestrone Filet de gall planxa a/salsa de porros i enciams a/blat de moro (s/llet ni deriv.) Postre làctic (sense lactosa) kcal 553 prot 33 hc 42 lip 30
Proposta Sopar	Crema de verdures Proteïna vegetal Fruita	Amanida + Cuscús Peix blau Làctic (s/lactosa)	Verdura Carn blanca + Pasta Fruita	Amanida Ou + Arròs Fruita	Verdura Llegum Fruita
	30/3	31/3	<div style="border: 1px dashed green; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Menús elaborats i revisats: Yaiza Molina NºCol: CAT001435</p> <p>Supervisora: Cristina Costa</p> </div>		
Dinar	Mongeta tendra amb patata saltejada amb all i pernil Truita de mongetes seques amb canonges i blat de moro Fruita de temporada kcal 612 prot 24 hc 62 lip 35	Espaguetis a la siciliana (Amb olives negres i alfàbrega. S/formatge) Salmó al forn amb timbal de verdures Fruita de temporada kcal 813 prot 37 hc 76 lip 39			
Proposta Sopar	Crema de verdures Llegum Fruita	Amanida Carn blanca + Arròs Làctic (s/lactosa)			

sg

Menú MARÇ
2020

Sant Gabriel
Ripollet

SENSE
LÀCTICS.
FRUITA
PERMESA

RC Serveis
Menjadors
sostenibles i
educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3
Dinar	Espirals amb tonyina (sense formatge) Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i olives Fruita permesa kcal 591 prot 27 hc 63 lip 25	Panató de verdures del temps Pollastre al forn amb patates xips Fruita permesa kcal 661 prot 30 hc 43 lip 41	Mongetes seques amb sofregit de tomàquet i ceba Gall dindi rostit amb amanida d'escarola (sense taronja) Fruita permesa kcal 631 prot 42 hc 54 lip 26	Crema de verdures (sense llet ni derivats) Tallarins amb salsa de tomàquet (sense formatge) Fruita permesa kcal 503 prot 15 hc 93 lip 7	Arròs amb bolets i gambes Lluç a la planxa (sense llimona) amb tomàquet amanit Fruita permesa kcal 609 prot 40 hc 60 lip 22
Proposta Sopar	Crema de verdures Peix blanc Fruita	Amanida + Arròs Proteïna vegetal Fruita	Verdura Peix blau + Quinoa Fruita	Amanida Ou + Patata Fruita	Verdura Llegum Fruita
	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3
Dinar	Bròquil amb patata Escalopa milanesa amb enciam, tomàquet i orenga (s/llet ni derivats) Fruita permesa kcal 622 prot 31 hc 59 lip 28	Crema de carbassa (sense llet ni derivats) Arròs amb carxofa i bacallà Fruita permesa kcal 594 prot 25 hc 78 lip 20	Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita francesa amb enciam, cogombre i olives negres Fruita permesa kcal 513 prot 16 hc 34 lip 34	Macarrons a la napolitana (sense formatge) Broqueta de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita permesa kcal 633 prot 36 hc 82 lip 20	Espinacs amb patata (sense panses ni pinyons) Calamars guisadets amb verdures Fruita permesa kcal 552 prot 25 hc 52 lip 29
Proposta Sopar	Verdura Llegum Fruita	Amanida Carn blanca + Patata Fruita	Verdura + Cuscús Peix blau Fruita	Crema de verdures Peix blanc Fruita	Amanida Ou + Arròs Fruita
	16/3	17/3	18/3	19/3	20/3
Dinar	Menestra de verdures (pastanaga, bròquil, patata, carxofa i carbassó) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita permesa kcal 713 prot 40 hc 36 lip 45	Risotto d'espàrrecs (sense llet ni derivats) Filet de lluç a la planxa amb variat d'enciams i pipes Fruita permesa kcal 671 prot 31 hc 67 lip 30	Cigrons guisats amb verdures Truita francesa amb amanida de tomàquet (sense formatge fresc) Fruita permesa kcal 663 prot 27 hc 55 lip 36	Llacets amb sofregit de verdures (sense formatge) Rodó de gall dindi amb carbassó al forn Fruita permesa kcal 671 prot 40 hc 77 lip 22	Mongeta tendra amb patata Emperador a la planxa amb salsa de tomàquet i olives i mesclum Fruita permesa kcal 727 prot 30 hc 41 lip 48
Proposta Sopar	Amanida + Pasta Ou Fruita	Crema de verdures Proteïna vegetal Fruita	Verdura Peix blanc + Patata Fruita	Amanida + Quinoa Proteïna vegetal Fruita	Crema de verdures Carn blanca Fruita
	23/3	24/3	25/3	26/3	27/3
Dinar	Arròs tres delícies (amb pastanaga, pèsols i truita) Lluç enfarinat amb enciam i remolatxa Fruita permesa kcal 739 prot 35 hc 77 lip 35	Mongetes estofades amb verdures Pollastre guisat amb bolets Fruita permesa kcal 675 prot 42 hc 55 lip 31	Coliflor amb patata Truita francesa amb enciam i cherrys Fruita permesa kcal 497 prot 16 hc 48 lip 26	Crema de pastanaga amb crostons (sense llet ni derivats) Pizza casolana de pernil i bacó (sense formatge) Fruita permesa kcal 465 prot 21 hc 51 lip 19	Sopa minestrone Filet de gall planxa a/salsa de porros i enciams a/blat de moro (s/llet ni deriv.) Fruita permesa kcal 553 prot 33 hc 42 lip 30
Proposta Sopar	Crema de verdures Proteïna vegetal Fruita	Amanida + Cuscús Peix blau Fruita	Verdura Carn blanca + Pasta Fruita	Amanida Ou + Arròs Fruita	Verdura Llegum Fruita
	30/3	31/3	<p>*La fruita d'aquest menú només serà poma, pera o plàtan.</p> <p>Menús elaborats i revisats: Yaiza Molina NºCol: CAT001435 Supervisora: Cristina Costa</p>		
Dinar	Mongeta tendra amb patata saltejada amb all i pernil Truita de mongetes seques amb canonges i blat de moro Fruita permesa kcal 612 prot 24 hc 62 lip 35	Espaguetis a la siciliana (Amb olives negres i alfàbrega. S/formatge) Salmó al forn amb timbal de verdures Fruita permesa kcal 813 prot 37 hc 76 lip 39			
Proposta Sopar	Crema de verdures Llegum Fruita	Amanida Carn blanca + Arròs Fruita			

sg

Menú MARÇ
2020

Sant Gabriel
Ripollet

NO OU

RC Serveis

Menjadors
sostenibles i
educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3
Dinar	Espirals amb tonyina Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 669 prot 42 hc 63 lip 27	Panató de verdures del temps Pollastre al forn amb patates xips Fruita de temporada kcal 661 prot 30 hc 43 lip 41	Mongetes seques amb sofregit de tomàquet i ceba Gall dindi rostit amb amanida Fruita de temporada kcal 631 prot 42 hc 54 lip 26	Crema de verdures Tallarins amb salsa de tomàquet Fruita de temporada kcal 503 prot 15 hc 93 lip 7	Arròs amb bolets i gambes Lluç a la llimona amb tomàquet amanit Postre làctic (sense ou) kcal 609 prot 40 hc 60 lip 22
Proposta Sopar	Crema de verdures Peix blanc Fruita	Amanida + Arròs Proteïna vegetal Fruita	Verdura Peix blau + Quinoa Làctic	Amanida Carn blanca + Patata Fruita	Verdura Llegum Fruita
	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3
Dinar	Bròquil amb patata Bistec de vedella a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada kcal 546 prot 29 hc 45 lip 27	Crema de carbassa Arròs amb carxofa i bacallà Postre làctic (sense ou) kcal 594 prot 25 hc 78 lip 20	Verdura del temps amb patata Llenties estofades amb pastanaga i ceba Fruita de temporada kcal 489 prot 15 hc 61 lip 20	Macarrons a la napolitana Broqueta de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 633 prot 36 hc 82 lip 20	Espinacs a la catalana (amb patata, panses i pinyons) Calamars guisadets amb verdures Fruita de temporada kcal 642 prot 25 hc 57 lip 37
Proposta Sopar	Verdura Llegum Fruita	Amanida Carn blanca + Patata Fruita	Verdura + Cuscús Peix blau Fruita	Crema de verdures Peix blanc Làctic	Amanida Proteïna vegetal + Arròs Fruita
	16/3	17/3	18/3	19/3	20/3
Dinar	Menestra de verdures (pastanaga, bròquil, patata, carxofa i carbassó) Estofat de vedella amb xampinyons Postre làctic (sense ou) kcal 713 prot 40 hc 36 lip 45	Risotto d'espàrrecs Filet de lluç a la planxa amb variat d'enciams i pipes Fruita de temporada kcal 671 prot 31 hc 67 lip 30	Crema de verdures Cigrons guisats amb verdures Fruita de temporada kcal 600 prot 22 hc 70 lip 25	Llacets amb sofregit de verdures Rodó de gall dindi amb carbassó al forn Fruita de temporada kcal 671 prot 40 hc 77 lip 22	Mongeta tendra amb patata Emperador a la planxa amb salsa de tomàquet i olives i mesclum Taronja amb canyella kcal 727 prot 30 hc 41 lip 48
Proposta Sopar	Amanida Llegum Fruita	Crema de verdures Proteïna vegetal Fruita	Verdura Peix blanc + Patata Fruita	Amanida + Quinoa Proteïna vegetal Fruita	Crema de verdures Carn blanca Làctic
	23/3	24/3	25/3	26/3	27/3
Dinar	Arròs amb pastanaga i pèsols Lluç enfarinat amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 739 prot 35 hc 77 lip 35	Mongetes estofades amb verdures Pollastre guisat amb bolets Fruita de temporada kcal 675 prot 42 hc 55 lip 31	Coliflor amb patata Gall dindi a la planxa amb enciam i cherrys Fruita de temporada kcal 519 prot 35 hc 47 lip 20	Crema de pastanaga amb crostons Pizza casolana de pernil, bacó i formatge (sense ou) Fruita de temporada kcal 649 prot 31 hc 68 lip 27	Sopa minestrone Filet de gall a la planxa amb salsa de porros i enciams a/blat de moro Postre làctic (sense ou) kcal 553 prot 33 hc 42 lip 30
Proposta Sopar	Crema de verdures Carn blanca Fruita	Amanida + Cuscús Peix blau Làctic	Verdura Proteïna vegetal + Pasta Fruita	Amanida Peix blanc + Arròs Fruita	Verdura Llegum Fruita
	30/3	31/3	<div style="border: 1px dashed green; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Menús elaborats i revisats: Yaiza Molina NºCol: CAT001435</p> <p>Supervisora: Cristina Costa</p> </div>		
Dinar	Mongeta tendra amb patata saltejada amb all i pernil Pollastre a la planxa amb canonges i blat de moro Fruita de temporada kcal 585 prot 38 hc 47 lip 33	Espaguetis a la siciliana (amb olives negres i alfàbrega) Salmó al forn amb timbal de verdures Fruita de temporada kcal 813 prot 37 hc 76 lip 39			
Proposta Sopar	Crema de verdures Llegum Fruita	Amanida Carn blanca + Arròs Làctic			

sg

Menú MARÇ
2020

Sant Gabriel
Ripollet

AL·LÈRGIA
AL MARISC

RC Serveis
Menjadors
sostenibles i
educació en el lleure



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3
Dinar	Espirals amb tonyina Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada kcal 591 prot 27 hc 63 lip 25	Panató de verdures del temps Pollastre al forn amb patates xips Fruita de temporada kcal 661 prot 30 hc 43 lip 41	Mongetes seques amb sofregit de tomàquet i ceba Gall dindi rostit amb amanida Fruita de temporada kcal 631 prot 42 hc 54 lip 26	Crema de verdures Canelons Rossini Fruita de temporada kcal 742 prot 35 hc 61 lip 39	Arròs amb bolets (sense gambes) Lluç a la llimona amb tomàquet amanit Postre làctic kcal 644 prot 33 hc 67 lip 26
Proposta Sopar	Crema de verdures Peix blanc Fruita	Amanida + Arròs Proteïna vegetal Fruita	Verdura Peix blau + Quinoa Làctic	Amanida Ou + Patata Fruita	Verdura Llegum Fruita
	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3
Dinar	Bròquil amb patata Escalopa milanesa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada kcal 622 prot 31 hc 59 lip 28	Crema de carbassa Arròs amb carxofa i bacallà Postre làctic kcal 594 prot 25 hc 78 lip 20	Llenties estofades amb pastanaga i ceba Truita de formatge amb enciam, cogombre i olives negres Fruita de temporada kcal 577 prot 24 hc 34 lip 38	Macarrons a la napolitana Broqueta de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 633 prot 36 hc 82 lip 20	Espinacs a la catalana (amb patata, panses i pinyons) Lluç al forn amb verdures Fruita de temporada kcal 619 prot 30 hc 56 lip 33
Proposta Sopar	Verdura Llegum Fruita	Amanida Carn blanca + Patata Fruita	Verdura + Cuscús Peix blau Fruita	Crema de verdures Peix blanc Làctic	Amanida Ou + Arròs Fruita
	16/3	17/3	18/3	19/3	20/3
Dinar	Menestra de verdures (pastanaga, bròquil, patata, carxofa i carbassó) Estofat de vedella amb xampinyons Postre làctic kcal 713 prot 40 hc 36 lip 45	Risotto d'espàrrecs Filet de lluç a la planxa amb variat d'enciams i pipes Fruita de temporada kcal 671 prot 31 hc 67 lip 30	Cigrons guisats amb verdures Truita francesa amb amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada kcal 690 prot 30 hc 53 lip 39	Llacets amb sofregit de verdures Rodó de gall dindi amb carbassó al forn Fruita de temporada kcal 671 prot 40 hc 77 lip 22	Mongeta tendra amb patata Emperador a la planxa amb salsa de tomàquet i olives i mesclum Taronja amb canyella kcal 727 prot 30 hc 41 lip 48
Proposta Sopar	Amanida + Pasta Ou Fruita	Crema de verdures Proteïna vegetal Fruita	Verdura Peix blanc + Patata Fruita	Amanida + Quinoa Proteïna vegetal Fruita	Crema de verdures Carn blanca Làctic
	23/3	24/3	25/3	26/3	27/3
Dinar	Arròs tres delícies (amb pastanaga, pèsols i truita) Lluç enfarinat amb enciam i remolatxa Fruita de temporada kcal 739 prot 35 hc 77 lip 35	Mongetes estofades amb verdures Pollastre guisat amb bolets Fruita de temporada kcal 675 prot 42 hc 55 lip 31	Coliflor amb patata Truita francesa amb enciam i cherrys Fruita de temporada kcal 497 prot 16 hc 48 lip 26	Crema de pastanaga amb crostons Pizza casolana de pernil, bacó i formatge Fruita de temporada kcal 649 prot 31 hc 68 lip 27	Sopa minestrone Filet de gall a la planxa amb salsa de porros i enciams a/blat de moro Postre làctic kcal 553 prot 33 hc 42 lip 30
Proposta Sopar	Crema de verdures Proteïna vegetal Fruita	Amanida + Cuscús Peix blau Làctic	Verdura Carn blanca + Pasta Fruita	Amanida Ou + Arròs Fruita	Verdura Llegum Fruita
	30/3	31/3	<div style="border: 1px dashed green; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Menús elaborats i revisats: Yaiza Molina N°Col: CAT001435</p> <p>Supervisora: Cristina Costa</p> </div>		
Dinar	Mongeta tendra amb patata saltejada amb all i pernil Truita de mongetes seques amb canonges i blat de moro Fruita de temporada kcal 612 prot 24 hc 62 lip 35	Espaguetis a la siciliana (amb olives negres i alfàbrega) Salmó al forn amb timbal de verdures Fruita de temporada kcal 813 prot 37 hc 76 lip 39			
Proposta Sopar	Crema de verdures Llegum Fruita	Amanida Carn blanca + Arròs Làctic			