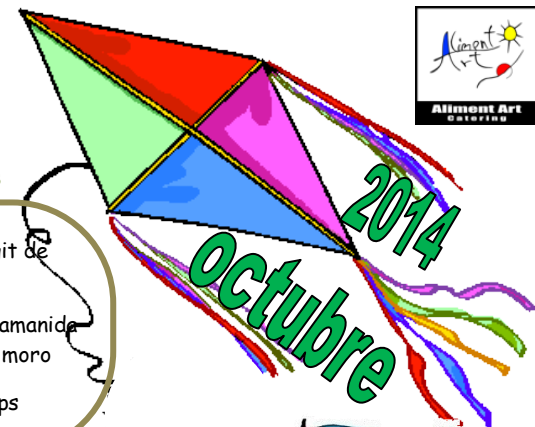


Menú

Sense ou



Les fruites del temps són : pera,
plàtan, poma, mandarines,
maduixes, meló,
síndria,....(segons temporada)

*Menús Revisats Dietètica i
Nutricionalment pel Cesnut*
www.cesnut.com

Roser Montané Número col. 0681



Dimecres

1 Espaguetis bolonyesa
Pollastre al forn amb verduretes
Fruita del temps

Dijous

2 Crema de carbassó
Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i soja
Làctic

Divendres

3 Arròs amb sofregit de verduretes
Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

Dilluns

6 Mongeta blanca estofada
Hamburguesa amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

Dimarts

7 Amanida russa sense maionesa
Escalopa de pollastre amb amanida d'enciam i tonyina
Fruita del temps

8 Crema de carbassa
Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i soja
Fruita del temps

9 Arròs amb tomàquet sofregit
Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
Làctic

10 Tallarins a la carbonara
Filet de lluç al forn amb patates
Fruita del temps

13 Cigrons estofats
Calamars a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

14 Amanida de patata
Pizza casolana de pernil i formatge amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

15 Macarrons Napolitana
Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i soja
Fruita del temps

16 Mongeta tendra amb patates
Mandonguilles de pollastre a la jardinera
Làctic

17 Arròs amb tomàquet
Pollastre al forn amb patates panadera
Fruita del temps

20 Llenties estofades
Hamburguesa al forn amb patates xips
Fruita del temps

21 Amanida de pasta
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i soja
Fruita del temps

22 Sopa de Brou amb estrelletes
Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23 Crema de carbassó
Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i soja
Làctic

24 Arròs amb tomàquet sofregit
Estofat de carn a la jardinera
Fruita del temps

27 Amanida de patata
Salsitxes amb tomàquet
Fruita del temps

28 Cigrons estofats
Tilàpia al forn amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

29 Arròs amb tomàquet sofregit
Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

30 Macarrons amb tonyina
Bistec a la planxa amb amanida d'enciam i soja
Làctic

31 Mongeta tendra amb patates
Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps