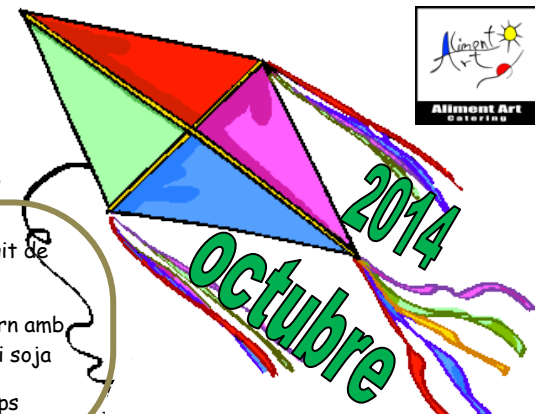


# Menú sense porc



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*

si dinem ...	podem sopar...
Llegums, fècules o cereals	Verdures cuites o hortaliçes crues
Verdures	Fècules o cereals
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

## Dimecres

1 Espaguetis amb tomàquet  
Pollastre al forn amb verduretes  
Fruita del temps

## Dijous

2 Crema de carbassó  
Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives  
Làctic

## Divendres

3 Arròs amb sofregit de verduretes  
Xispes de lluç al forn amb amanida d'enciam i soja  
Fruita del temps

## Dilluns

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

## Dimarts

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

8

Crema de carbassa  
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

9

Arròs amb tomàquet sofregit  
Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i soja  
Làctic

10

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

13

Cigrons estofats  
Calamars a la romana 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  
"Bocaditos" d'ou amb amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

16

Mongeta tendra amb patates  
Mandonguilles de pollastre a la jardinera  
Làctic

17

Arròs 3 delícies  
Pollastre al forn amb patates panadera  
Fruita del temps

20

Llenties estofades  
Hamburguesa de pollastre 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 blat de moro  
Fruita del temps

23

Crema de carbassó  
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives  
Làctic

24

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

27

Amanida de patata  
Salsitxes de pollastre 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  
Nuggets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

30

Macarrons amb tonyina  
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives  
Làctic

31

Mongeta tendra amb patates  
Mandonguilles de pollastre a la jard inera  
Fruita del temps