

Dilluns

2 Mongeta blanca estofada
Hamburguesa amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Dimarts

3 Crema de pastanaga
Rodo de llom
Fruita del Temps

Dimecres

4 Macarrons a la bolonyesa
Varetes de peix al forn amb amanida d'enciam
Fruita del Temps

Dijous

5 Sopa de brou
Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives
Làctic

Divendres

6 Arròs amb sofregit de verdures
Pollastre al forn amb patates panadera
Fruita del temps

9 Patates i mongeta tendra
Mandonguilles a la jardinera
Fruita del Temps

10 Llenties estofades
Pizza de pernil i formatge amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del Temps

11 Sopa de galets
Truita de patates amb Amanida d'enciam i olives
Fruita del Temps

12 **TASTET**
PINXO DE BOTIFARRA D'OU
Arròs 5 delícies
Filet de lluç al forn amb patata panadera
Làctic

13 Macarrons amb tomàquet i tonyina
Croquetes de pollastre amb amanida
Fruita del Temps

16
FESTIU

17 Mongeta tendra amb patates
Escalopa de llom amb amanida d'enciam
Fruita del temps

18 Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

19 Sopa de pasta
Truita de patata amb amanida d'enciam i olives
Làctic

20 Espirals carbonara
Pollastre al forn amb patata panadera
Fruita del Temps

23 Llenties estofades
Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

24 Crema de carbassó
Estofat de carn magra
Fruita del temps

25 Macarrons Napolitana
Bocaditos d'ou amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

26 Sopa de galets
Salsitxes amb samfaina
Làctic

27 Arròs 5 delícies
Filet de lluç al forn amb pèsols i salseta
Fruita del Temps



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



www.alimentart.com

si dinem ... podem sopar...

| | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| Llegums, fècules o cereals | Verdures cuites o hortalisses crues |
| Verdures | Fècules o cereals |
| Ous | Carn o peix |
| Carns | Ous o peix |
| Peix | Carn o ous |
| Fruita | Làctics o fruita |
| Làctics | Fruita |