

Octubre 2014



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

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

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 casolanes 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 5 delícies
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 amb formatge al forn 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
Til·làpia 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 jardinera
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*

