

Gener
2013

Menú

Col·legi Miro



DIMARTS 8

Mongeta blanca estofada
Hamburguesa a la planxa
amb amanida d'enciam i
pastanaga
Làctic

DIMECRES 9

Crema de verdures
Mandonguilles de
pollastre a la jardinera
Fruita del temps

DIJOUS 10

Macarrons amb tomàquet
Fingers de pollastre al forn
amb amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita del temps

DIVENDRES 11

Mongeta tendra amb
patates
Rodó de llom amb
verduretes
Fruita del temps

DILLUNS 14

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn amb
patates panadera
Fruita del temps

DIMARTS 15

Brou de carn amb
estrelletes
Pernillets de pollastre al
forn amb ceba i pastanaga
Làctic

DIMECRES 16

Cigrons estofats
Delícies de pernil i formatge
al forn amb amanida
d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

DIJOUS 17

Crema de carbassa i
pastanaga
Canelons casolans
Fruita del temps

DIVENDRES 18

Macarrons amb sofregit de
verdura i tomàquet
Trita de patates amb
amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DILLUNS 21

Sopa de peix amb fideus
Filet de lluç amb formatge
al forn amb amanida
d'enciam i soja
Fruita del temps

DIMARTS 22

Patates estofades
Hamburguesa a la planxa
amb amanida d'enciam i
pastanaga
Làctic

DIMECRES 23

Llenties estofats
Filet de panga al forn
amb salsa, pèsols i
amanida d'enciam i soja
Fruita del temps

DIJOUS 24

Arròs amb pollastre i
sofregit de verduretes
Pit de pollastre arrebossat al
forn amb amanida d'enciam
i soja
Fruita del temps

DIVENDRES 25

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

DILLUNS 28

Sopa de galets
Trita de patata amb
amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DIMARTS 29

Espirals amb salsa de
tomàquet
Botifarra amb samfaina
Làctic

DIMECRES 30

Llenties estofades
Xispes de lluç al forn
amb amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita del temps

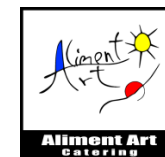
DIJOUS 31

Arròs amb tomàquet
Pizza de pernil i
formatge amb amanida
d'enciam i blat de moro
Fruita del temps



Tots els segons plats
van acompanyats de
guarnició: amanida,
patates fregides,
patates xip o verduretes.
Les fruites del temps
son: pera, plàtan, poma,
mandarines, maduixes,
kiwi, albercocs, ...
(segons temporada)

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



www.alimentart.com