



MENU SENSE CARN



Dijous

Divendres



8

Espaguetis a la Napolitana

Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del Temps

Dilluns

Dimarts

Dimecres

11

Patata i mongeta tendra

Rotllets de primavera amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12

Cigrons amb verdures

Filet de lluç al forn amb verdures
Fruita del temps

13

Arròs amb tomàquet sofregit casolà
Calamars a la romana amb amanida

Fruita del temps

14

Sopa de galets

Truita de patata amb amanida d'enciam i pastanaga

Iogurt

15

Fideus casolans

Peix al forn amb salseta

Fruita del Temps

18

Mongeta blanca estofada

Crestes de tonyina amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

19

Espinacs a la crema

Panga al forn amb amanida d'enciam i soja
Fruita del temps

20

Macarrons a la Napolitana

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

21

Patata estofada

Truita a la francesa amb amanida d'enciam i olives

Iogurt

22

Sopa de brou

Filet de lluç a la planxa amb patates al caliu

Fruita del Temps

25

Mongeta saltejada

Calamars a la mediterrània

Fruita del temps

26

Llenties amb verdures

Pizza de tonyina amb amanida d'enciam i soja

Fruita del temps

27

Arròs amb tomàquet sofregit de verdures
Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives

Fruita del Temps

28

Sopa de verdures i galets

Rodanxa de lluç amb salseta

Iogurt

29

Macarrons amb tomàquet i tonyina

Tilapia a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del Temps



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



www.alimentart.com

Menús Revisats Dietètica i Nutricionalment pel Cesnut

www.cesnut.com

Roser Montané Número col. 0681

