

Menú sense carn

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 Patata i mongeta tendra
Bocaditos de rosada amb patates xips
Fruita del temps

3 Cigrons amb verdures
Filet de lluç al forn amb verdures
Fruita del temps

4 Arròs amb tomàquet sofregit casolà
Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

5 Patata estofada
Rodanxa de mussola amb salseta
Iogurt

6 Espirals a la siciliana (tomàquet, olives i tonyina)
Trita de patates amb amanida d'enciam
Fruita del Temps

9 Mongeta blanca estofada
Crestes de tonyina amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

10 Crema de pastanaga
Panga al forn amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

11 Macarrons napolitana
Varetes de peix amb amanida d'enciam
Fruita del temps

12 Sopa de verdures
Trita de tonyina amb amanida d'enciam i olives
Iogurt

13 Arròs amb sofregit de verdures
Filet de lluç amb patates al caliu
Fruita del temps

16 Patata i mongeta tendra
Bunyols de bacallà amb amanida d'enciam
Fruita del temps

17 Llenties amb verdures
Pizza de tonyina amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

18 Sopa de verdures i galets
Trita de patates amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

19 Arròs 3 delícies (pastanaga, tonyina i olives)
Rodanxa de caella amb samfaina
Iogurt

20 Macarrons amb tomàquet i tonyina
Rotllets de verdures amb amanida d'enciam
Fruita del Temps

23 Mongeta blanca amb verdures
Calamars a la romana amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

24 Patates amb pèsols
Panga al forn amb verdures
Fruita del Temps

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

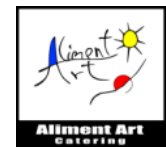
26 Sopa de verdures i galets
Trita de patates amb amanida d'enciam i olives
Iogurt

27 Espirals carbonara (sense bacon i crema de llet)
Filet de lluç amb patata al caliu
Fruita del temps

30 Llenties amb verdures
Bunyols de bacallà amb amanida d'enciam i blat de moro
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...
Legums, fècules o cereals	Verdures cuites o hortalsisses crues
Verdures	Fècules o cereals
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita