



MENU SENSE OU

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
Llom a la planxa amb amanida
Fruita del temps

12

Cigrons estofats
Filet de lluç al forn
Fruita del temps

13

Arròs amb tomàquet sofregit casolà
Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

14

Sopa de brou
Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt

15

Fideus casolans
Peix al forn amb salseta
Fruita del Temps

18

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

19

Espinacs a la crema
Estofat de carn magra
Fruita del temps

20

Macarrons a la napolitana
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

21

Patata estofada
Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i olives
Iogurt

22

Sopa de fideus
Pollastre amb samfaina
Fruita del Temps

25

Mongeta saltejada
Calamars a la mediterrània
Fruita del temps

26

Llenties estofades
Pizza de pernil amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

27

Arròs amb tomàquet sofregit de verdures
Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i olives
Fruita del Temps

28

Sopa de pasta
Rodanxa de lluç al forn amb samfaina
Iogurt

29

Macarrons amb tomàquet i tonyina
Pollastre al forn 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

