

Menú sense porc

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 Patata i mongeta tendra
Salsitxes de pollastre amb patates xips
Fruita del temps

3 Cigrons amb verdures
Pollastre al forn amb patates al caliu
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 Fallarines a la siciliana (tomàquet, olives i tonyina)
Trita de patates amb amanida d'enciam
Fruita del Temps

9 Mongeta blanca amb verdures
Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

10 Crema de pastanaga
Bistec amb patates xips
Fruita del temps

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

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

13 Arròs amb sofregit de verdures
Pollastre al forn 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 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
Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam
Fruita del Temps

23 Mongeta blanca amb verdures
Salsitxes de pollastre amb samfaina
Fruita del temps

24 Patates amb pèsols
Escalopa de pollastre al forn amb amanida d'enciam
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 pasta
Trita de patates amb amanida d'enciam i olives
Iogurt

27 Espirals carbonara (sense bacon)
Pollastre al forn amb patata al caliu
Fruita del temps

30 Llenties amb verdures
Hamburguesa de pollastre 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 hortaliçes crues
Verdures	Fècules o cereals
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita