



Escola No porc

GENER 2014



.... I TORNEM



DIMECRES 8

Sopa de galets

Truita de patates amb
Amanida d'enciam i olives

Fruita del Temps

DIJOUS 9

Arròs 5 delícies

Filet de lluç al forn amb
patata panadera

Làctic

DIVENDRES 10

Macarrons amb tomàquet i
tonyina

Croquetes de pollastre amb
amanida
Fruita del temps

DILLUNS 13

Mongeta blanca estofada

Salsitxes de pollastre amb
samfaina

Fruita del temps

DIMARTS 14

Crema de verdures

Escalopa de pollastre amb
amanida d'enciam

Fruita del temps

DIMECRES 15

Arròs amb tomàquet

Lluç arrebossat amb
amanida d'enciam i blat de
moro

Fruita del temps

DIJOUS 16

Sopa de pasta

Truita de patata amb
amanida d'enciam i olives

Làctic

DIVENDRES 17

Tallarins carbonara

Pollastre al forn amb patata
panadera

Fruita del Temps

DILLUNS 20

Llenties estofades

Hamburguesa al forn amb
amanida d'enciam i blat de
moro

Fruita del temps

DIMARTS 21

Crema de carbassó

Gall dindi a la planxa amb
amanida d'enciam i soja

Fruita del temps

DIMECRES 22

Macarrons Napolitana

Bocaditos d'ou amb amanida
d'enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS 23

Sopa de galets

Canalons d'espinacs

Làctic

DIVENDRES 24

Arròs 3 delícies

Filet de lluç al forn amb
pèsols i salseta

Fruita del Temps

DILLUNS 27

Patata i mongeta tendra

Salsitxes de pollastre amb
patates xips

Fruita del temps

DIMARTS 28

Cigrons estofats

Pollastre al forn

Fruita del temps

DIMECRES 29

Arròs amb tomàquet

Croquetes de pollastre amb
amanida d'enciam i olives

Fruita del Temps

DIJOUS 30

Patata estofada

Filet de panga al forn amb
verdures

Làctic

DIVENDRES 31

Espirals a la siciliana

Truita de tonyina amb
amanida d'enciam i olives

Fruita del Temps



Tots els segons plats
van acompanyats
de guarnició:
Amanida, Patates
fregides, Xips o
Verdures.
Les Fruites del
temps son: Pera,
Plàtan, Poma, Taronja,
Mandarina, Meló,
Xindria,
Prèssec, Kiwi.....

Menús Revisats Dietètica
i Nutricional-ment pel
CESNUT / www.cesnut.com



www.alimentart.com

La vida no està embolicada amb un llaç, però segueix sent un regal

Lao Tse