

MENÚ SENSE CARN

Febrer 2016



www.alimentart.com

Dilluns

1 Mongeta blanca amb verdures
Calamars a la romana amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

Dimarts

2 Crema de pastanaga
Panga a la planxa amb amanida d'enciam i soja
Fruita del Temps

Dimecres

3 Arròs amb tomàquet sofregit casolà
Filet de lluç al forn amb patates panadera
Fruita del Temps

Dijous

4 Sopa de pistons
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives
Làctic

Divendres

5 Espirals a la carbonara (sense bacon)
Bunyols de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

8 Llenties amb verdures
Filet de tilapia al forn amb panaderes
Fruita del Temps

9 Crema de carbasso
Lluç a la planxa amb amanida d'enciam
Fruita del Temps

10 Arròs casolà
Truita francesa amb amanida d'enciam i olives
Fruita del Temps

11 Patates estofades
Panga a la planxa amb amanida d'enciam i olives
Làctic

12 Espaguetis a la Napolitana
Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

15 Patata i mongeta tendra
Rotllets de primavera amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

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

17 Arròs amb tomàquet sofregit casolà
Calamars a la romana amb amanida
Fruita del temps

18 Sopa de galets
Truita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga
Làctic

19 Fideus casolans
Peix al forn amb salseta
Fruita del Temps

22 Mongeta blanca estofada
Crestes de tonyina amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

23 Espinacs a la crema
Panga al forn amb amanida d'enciam i soja
Fruita del temps

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

25 Patata estofada
Truita francesa amb amanida d'enciam i olives
Làctic

26 Sopa de brou
Filet de lluç a la planxa amb patates al caliu
Fruita del Temps

29 Mongeta saltejada
Calamars a la mediterrània
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

si dinem ...	podem sopar...
Llegums, fècules o cereals	Verdures cuites o hortalisses crues
Verdures	Fècules o cereals
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita