

MENÚ SENSE LLET

Febrer 2016



www.alimentart.com

Dilluns

1
Mongeta blanca estofada
Botifarra de pagès amb tomàquet
Fruita del temps

Dimarts

2
Crema de pastanaga
Escalopa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga
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 fideus
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives
Làctic

Divendres

5
Espirals amb tomàquet
Pollastre al forn amb xips
Fruita del temps

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

9
Crema de carbassa
Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del Temps

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

11
Patates estofades
Pollastre al forn amb amanida
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
Llom a la planxa amb amanida d'enciam
Fruita del temps

16
Cigrons estofats
Filet de lluç al forn
Fruita del temps

17
Arròs amb tomàquet sofregit casolà
Pollastre al forn amb amanida
Fruita del temps

18
Sopa de brou
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
Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

23
Espinacs al vapor
Estofat de carn magra
Fruita del temps

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

25
Patates estofades
Truita francesa amb amanida d'enciam i olives
Làctic

26
Sopa de brou
Pollastre amb samfaina
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