

MENÚ SENSE OU

Febrer 2016



www.alimentart.com

Dilluns

1 Mongeta blanca estofada
Botifarra de pagès amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

Dimarts

2 Crema de pastanaga
Escalopa de pollastre al forn 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
Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i olives
Làctic

Divendres

5 Espirals a la carbonara (amb bacon i crema de llet)
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 carbasso
Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del Temps

10 Arròs casolà
Gall d'indi a la planxa 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
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 d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

18 Sopa de brou
Gall d'indi a la planxa 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 a la crema
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
Gall d'indi a la planxa 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	Ous	Carns	Peix	Fruita	Làctics	Verdures cuites o hortalisses crues	Fècules o cereals	Carn o peix	Ous o peix	Carn o ous	Làctics o fruita	Fruita
----------------------------	----------	-----	-------	------	--------	---------	-------------------------------------	-------------------	-------------	------------	------------	------------------	--------