

MENÚ SENSE PORC

Febrer 2016

Aliment 

Dilluns

1 Mongeta blanca amb verdures
Salsitxes de pollastre 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
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)
Pollastre al forn amb xips
Fruita del temps

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

9 Crema de carbassa
Hamburguesa de pollastre al forn 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
Rotllets de primavera amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

16 Cigrons amb verdures
Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

17 Arròs amb tomàquet sofregit casolà
Pollastre al forn 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 amb verdures
Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

23 Espinacs a la crema
Panga a la planxa amb amanida d'enciam i soja
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...

Legums, 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