

MENÚ GENER 2018

Km0 = @ ; Ecologic = #

	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Dinar	Patata bullida i mongeta tendra. Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Pastanaga ratllada Fruita	Macarrons amb sofregit de tomàquet , ceba i formatge ratllat Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat dolç Fruita	Sopa de brou amb pasta. Llom a la planxa amb patates fregides Fruita	Amanida verda amb tonyina@# Llenties guisades amb pastanaga i patates# iogurt	Arròs blanc amb salsa de tomàquet Varetes de peix amb amanida d'escarola olives@# Fruita.
Suggeriment de sopar	Arròs amb carbassó i pastanaga. Truita francesa amb tomàquet amanit iogurt	Crema de verdures Hamburguesa vegetal Fruita	Pèsols saltats amb xampinyons. Salmó al vapor amb amanida Fruita	Espagueti amb tomàquet. Rogerets a la planxa Fruita	Pa amb tomàquet i truita de patates. Bol de fruita i iogurt
	Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Dinar	Crema de carbassó amb torradetes de pa Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i olives Fruita	Patates estofades amb pastanaga i pèsols Croquetes de carn d'olla amb amanida d'enciam i panses @# Fruita	Mongetes seques bullides Ous ferrats amb amanida d'escarola i pastanaga@# iogurt	Patata bullida amb bledes@# Estofat de vedella amb pastanaga# Pa integral Fruita	Sopa de brou amb pasta Hamburguesa d'au a la planxa amb carxofa arrebossat. Fruita
Suggeriment de sopar	Arròs blanc amb xampinyons. Truita de formatge amb amanida Fruita	Amanida verda amb tonyina Purè de llegums amb arròs iogurt	Crema de carbassa Rap arrebossat amb amanida Fruita	Sopa de peix amb torradetes Croquetes de peix amb pastanaga ratllada Fruita	Pa amb tomàquet amb pernil dolç i formatge Bol de fruita i iogurt
	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Dinar	Cigrons amb espinacs Crestes de tonyina amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita	Arròs amb tomàquet, ceba i carxofes Bacallà amb amanida d'enciam i olives @# Fruita	Crema de porro amb torradetes de pa. Fideuà de peix iogurt	DIADA DEL DINAR ESCOLLIT	Patata bullida i mongeta tendra. Salsitxes de porc a la planxa amb amanida d'enciam i pipes @# Fruita
Suggeriment de sopar	Patata bullida i mongeta tendra -Pit de pollastre a la planxa Fruita	Purè de patata gratinat Magre de porc a la planxa i amanida Fruita	Sèmola d'arròs amb brou vegetal Truita francesa amb amanida Fruita		Amanida verda amb formatge. Pizza de verdures i tonyina Fruita
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31		
Dinar	Amanida verda amb formatge. Macarrons amb carn de vedella i formatge rallat La coca dels Aniversaris	Llenties guisades Filet de lluç a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Arròs blanc amb salsa de tomàquet. Bistec de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i olives@# Fruita		
Suggeriment de sopar	Crema de verdures. Rap arrebossat amb amanida Fruita	Sopa de brou amb pasta Truita de carbassó. Fruita	Trinxat de patata i bròquil. Salmó al vapor. Fruita.		