

MENÚ GENER 2019

Km0 = @ ; Ecològic = #

	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Dinar		Patata bullida i mongeta tendra.	Sopa de brou amb pasta.	Llenties guisades amb pastanaga i patates#	Arròs blanc amb salsa de tomàquet
Fruita		Croquetes de carn d'olla amb amanida d'enciam i pastanaga.	Ous ferrats #@ amb patates fregides	Salmó al vapor amb amanida d'enciam i blat dolç @#	Rodo de vedella amb xampinyons Pa integral (Pa integral)
		Fruita	Fruita	logurt	Fruita.
Suggeriment de sopar		Crema llegum i verdura Hamburguesa vegetal Fruita	Pèsols saltats amb xampinyons. Pit de pollastre a la planxa amb amanida Fruita	Crema de verdures. Llom a la planxa amb amanida Fruita	Pa amb tomàquet i truita de patates. Bol de fruita i iogurt
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Dinar	Crema de carbasso amb torredetes de pa	Patata bullida amb bledes@#	Mongetes seques bullides	Amanida verda amb tonyina@#	Arròs a la milanesa (Amb tomàquet, ceba, pèsols i pernil dolç)
	Canelons de carn.	Gall d'indi arrebossat amb amanida d'enciam i panses @#	Truita de formatge amb amanida d'escarola i pastanaga@# Pa integral	Estofat de vedella amb pastanaga# Pa integral	Lluç a la planxa amb amanida de tomàquet
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita.	logurt.	Fruita
Suggeriment de sopar	Arròs blanc amb xampinyons. Truita de formatge amb amanida Fruita	Pèsols saltats amb pernil. Rap a la planxa amb amanida logurt	Crema de carbassa Salsitxes de porc a la planxa amb amanida Fruita	Sopa de peix amb torradetes de pa. Croquetes de peix amb pastanaga ratllada Fruita	Pa amb tomàquet amb pernil dolç i formatge Bol de fruita i iogurt
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Dinar	Cigrons amb espinacs	Arròs amb tomàquet, ceba i carxofes	Espagueti amb salsa de tomàquet i formatge ratllat.	Sopa de brou amb pasta.	DIADA DEL DINAR ESCOLLIT!!!
	Crestes de tonyina amb amanida d'enciam i pastanaga	Bacallà amb amanida d'enciam i olives @#	Bistec de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i blat dolç	Pollastre al forn amb tomàquet i ceba. (Pa integral)	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita.	Fruita.	
Suggeriment de sopar	Patata bullida i mongeta Pit de pollastre a la planxa tendra	Puré de patata gratinat Magre de porc a la planxa i amanida	Sèmola d'arròs amb brou vegetal Truita francesa amb amanida	Crema de porro. Salmó al vapor amb pastanaga	
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
Dinar	Amanida verda amb formatge.	Crema de carbassa.	Arròs blanc amb salsa de tomàquet.	Llenties estofades amb pastanaga.	
	Macarrons amb carn de vedella i formatge rallat	Pollastre arrebossat amb patates xip.	Llom a la planxa amb amanida d'enciam i olives@#	Filet de lluç a la planxa amb amanida de tomàquet.	
	La coca dels Aniversaris	Fruita	Fruita	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. Tonyina a la planxa Fruita.	Patata bullida amb mongeta tendra Ous al plat amb ceba Fruita	