

Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional

DINARS

SOPARS
RECOMANATS

PRODUCTE
ECOLÒGIC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7 GENER

8 AL 11 GENER

1

MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET

CALAMARS A L' ANDALUSA AMB PATATES XIPS

PA I PRÉSEC EN ALMÍVAR

ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga)

ROSTIT DE VEDELLA AMB BOLETS

PA I NATILLA

CREMA DE CARBASSA

POLLASTRE ECO ROSTIT AMB AMANIDA VARIADA

PA I FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet)

CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM

PA I NATILLES

Carbassó i ceba saltats amb oli d'oliva
Llom a la planxa
Iogurt per beure

Sopa de peix amb pistons
Pit de pollastre amb patata al caliu
Fruita

Amanida d'enciam, tomàquet i olives
Salsitxes de pagès al forn
Fruita

Lasanya de verdures
Fruita

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14 AL 18 GENER

2

ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT

CROQUETES DE POLLASTRE AMB PASTANAGA RATLLADA

PA I FRUITA

CREMA DE CALÇOTS I PORROS

LLUÇ EMPANAT AMB AMANIDA VARIADA

PA I FRUITA

PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ

TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA

PA I IOGURT

SOPA DE FIDEUS

CARN D'OLLA AMB LES VERDURES DEL BROU

PA I FRUITA

VERDURA DE TEMPORADA

PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT

PA I FRUITA

Dauets de tomàquet amanit
Llom a la planxa
Fruita

Amanida d'enciam i pastanaga
Mil fulles d'albergínia amb beixamel
Fruita

Pastanaga ratllada amb oli i llimona
Llucet a la planxa
Iogurt

Mongeta tendra saltada
Pernillets de pollastre al forn
Fruita

Pizza casolana
Fruita

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

21 AL 25 GENER

3

LLENTIES ESTOFADES AMB REMENAT DE PATATES AMB AMANIDA (costelleta de porc i xoricet)

REMENAT D'OU AMB PATATA I AMANIDA

PA I FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ

PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA

PA I FRUITA

SOPA DE PEIX AMB PISTONS

BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA

PA I IOGURT

COLIFLOR, AMB BACÓ SALTAT

SALSITXES A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES

PA I FRUITA

ARRÒS 3 DELICIES

ESCÒRPORA AMB AMANIDA

PA I FRUITA

Amanida variada(enciam, tomàquet i tonyina)
Dauets de vedella saltats amb ceba
Fruita

Dauets de carbassó i ceba saltats
Llom a la planxa
Fruita

Flanet d'arròs amb oli d'oliva
Pit de gall d'indi
Fruita

Amanida d'enciam i pastanaga
Nuggets de pollastre
Iogurt

Bikini
(Pa de motlle, pernil dolç i formatge)
Fruita

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

28 AL 1 FEBRER

4

CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS

CANELONS CASOLANS GRATINATS AL FORN AMB AMANIDA

PA I FRUITA

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i ceba)

PA I FRUITA

SOPA D'AU AMB GALETS

ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

PA I IOGURT

ARRÒS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i ceba)

PEIX DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA

PA I FRUITA

MENU SORPRESA

Amanida d'enciam i pastanaga
Bruixes a l'andalusa
Iogurt

Flanet de couscous amb oli d'oliva
Pollastre a la planxa
Fruita

Bledes amb patata bullida
Verat a la planxa
Fruita

Pastanaga ratllada amb vinagreta de llimona
Salsitxes de pagès al forn
Fruita

Pizza casolana
Fruita



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Totes les fruites i verdures de temporada són ecològiques
La sal és de producció ecològica

L'oli de oliva és de producció ecològica
Tots els dinars estan acompanyats d'un sopar recomanat
Un cop al mes el pollastre serà de producció ecològica
Dos cops al mes el peix serà de proximitat
Tots els nostres plats arrebosats son amb elaboració casolana

