

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



		DINARS	SOPARS RECOMANATS	PRODUCTE ECOLÒGIC		
1	4 AL 8 MARÇ	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
		FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	CREMA DE CARBASSÓ CALAMARS A L'ANDALUSA AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB TOMÀQUET AMANIT PA I FLAN	ARRÓS AMB TOMAQUET I SOFREGIT DE CEBA SALSITXES MIXTES CARBASSÓ SALTEJAT PA I FRUITA	ESTOFAT DE PATATES I VERDURES AMB DAUETS DE GALL DINDI PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO PA I FRUITA
			Albergínia a la planxa amb oli i julivert Truita a la francesa Fruita	Crema de carbassa Verat a la planxa Fruita	Amanida variada Pollastre a la planxa Fruita	Pizza variada Fruita
2	11 AL 15 MARÇ	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
		COLIFLOR AMB PATATA BULLIDA CAÇÓ ADOBAT AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	SOPA D'AU AMB PISTONS POLLASTRE ECO AL FORN AMB PATATA PA I FRUITA	CIGRONS ESTOFATS AMB BLEDES TRUITA DE CARXOFES DEL PRAT AMB ENCIAM I OLIVES PA I IOGURT	FIDEUÀ MARINERA (sípia, gambes i muclos) alloli LLUÇ AL FORN AMB SALSAS CASOLANA PA I FRUITA	CREMA DE PORRO I PATATA AMB CROSTONS DE PA ROSTIT DE LLOM AMB TOMAQUET PA I FRUITA
		Amanida variada Truita de formatge Fruita	Carbassó a la planxa Rap a la planxa Iogurt	Amanida de tomàquet, enciam i pastanaga Pit de Gall dindi a la planxa Fruita	Mongetes tendres amb patata bullida Croquetes de pollastre amb enciam i olives Fruita	Sopa de brou amb pistons Tonyina a la planxa Fruita
3	18 AL 22 MARÇ	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
		MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA PA I FRUITA	ESTOFAT DE LLENTIES AMB VERDURETES GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM PA I FRUITA	MONGETES TENDRES AMB PATATA BULLIDA FRICANDÓ DE VEDELLA ECO PA I IOGURT	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA CUIXES DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES I PEBROTS PA I FRUITA	ARRÓS AMB VERDURETES (pastanaga, carbassó, ceba i tomàquet) PEIX DE PROXIMITAT AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA
		Crema de verdures Llom de porc a la planxa Fruita	Amanida d'enciam Seitó a l'andalusa Fruita	Sopa de peix amb arròs Pit de Gall dindi a la planxa Fruita	Amanida de tomàquet Lluç a la planxa Iogurt	Pastís de verdures Truita a la francesa Fruita
4	25 AL 29 MARÇ	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
		SOPA D'AU AMB ARRÓS BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET PA I FRUITA	ESPAGUETIS AMB SALSAS DE POMA, PORRO I PASTANAGA REMANAT D'OU AMB VERDURETES (CARBASSÓ, CEBA I PEBROT VERMELL) PA I FRUITA	TRINXAT DE COL I PATATA ESPARRACADA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XAMPINYONS PA I IOGURT	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, PATATA I BACÓ CAÇÓ ADOBAT AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	MENÚ SORPRESA
		Amanida variada Pit de pollastre a la planxa Iogurt	Saltat de xampinyons i ceba Sardinetes al forn Fruita	Dauets de tomàquet amanit Truita de patata Fruita	Crema de verdures Vedella a la planxa 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 d'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 arrebossats són d'elaboració casolana

