

MENÚ GENER 2024



DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espirals a la napolitana amb formatge Peix amb salsa de porros i amanida	Amanida verda Cigrons amb col i porc	Crema de carbassó Pollastre amb mel i mostassa amb patates	Llenties amb carn i patata Peix al forn amb amanida	Arròs amb bolets Truita francesa amb amanida de tomàtic
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Puré de verdures Pollastre al forn amb patata panadera	Arròs a la cubana Peix amb salsa marinera i verdura	FESTIU	Amanida complerta Fideuà de peix	Mongetes amb xoriç Peix al forn amb patates al vapor amb julivert
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Amanida amb ou dur Paella mixta	Llenties a la riojana Filet de perca al forn amb amanida	Sopa de verdures (minestrone) Pilotes amb salsa de ametlla i patates	Amanida complerta Cigrons amb bacallà i espinacs	Macarrons amb tonyina Salsitxes al forn amb verdures
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Arròs caldós de peix Llom a la rustit amb amanida	Amanida verda Cigrons amb espinacs i ou	Sopa de pistons Peix amb salsa de porros i amanida		

- El menú consta de primer plat, segon plat amb acompanyament, pa, postres i per beure aigua.
- El menú també pot ser d'un plat principal més feixuc de llegum, arròs o pasta amb una amanida completa o plat de verdures per acompanyar.
- Les amanides tant de primer plat com d'acompanyament van sempre trempades amb oli d'oliva verge extra.
- Les amanides de pasta i de llegum sempre son a base d'una vinagreta lleugera d'oli d'oliva verge amb verdura fresca picada, olives, tonyina i ou.

PRODUCTES DEL CODAR

La Paella Menorca, S.L. | B57408957 | R.G.S.A 26.021313/IB

C/ Sant Esteve, 51 - Mahon, Menorca | 07703

www.lapaellamenorca.com | info.lapaella@gmail.com | 971 36 54 31 | 639432237

MENÚ GENER 2024



PROPUESTES PER SOPAR

DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Amanida de patata amb ou dur i tonyina	Pollastre al forn amb arròs i verdures	Amanida de llegum amb verdures	Sopa de fideus i pisto de verdures amb ou a la planxa	Peix a la planxa amb patata panadera i verdures saltejades
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Cuinat de llegum amb verdures	Truita de patates amb verdures	Pollastre a la planxa amb arròs i tomàquet	Ous trencats amb patates al forn i pernil	Amanida de pollastre, enciam i ou dur
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Peix, patates i verdures al papillote	Wok de pollastre amb verdures i ou	Salmón a la planxa amb amanida d'espínacs	Cuixes de pollastre amb llimona i verdures rostides	Truita de verdures
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Amanida de quinoa, alvocat i cherris	Tacos casolans de pollastre amb verdures	Peix al forn amb bròquil rostit		

- De postre servim fruita de temporada quatre dies per setmana i un de iogurt (sucre >12,3g)
- Els cereals com el pa i la pasta s'alternaran entre blanc i integral.
- Menú revisat per la nutricionista Carlota Marra. Num de col·legiat IB00261 @carlota.marra