

MENÚ MAIG 2024

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTIU	Llenties de carn Peix en salsa marinera amb verdura	Amanida de pollastre Fideuà de peix i verdures
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Crema de carbassa Llom a la planxa amb arròs pilaf	Cigrons amb col i magre de porc Pollastre al ast amb tomàquet alinyat	Espirals de colors amb tonyina Filet de peix amb salsa verda i amanida	Patata i mongeta Pilotes amb salsa de tomàquet i patata al forn	Amanida d'arròs Peix al forn amb amanida
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Llenties amb verdures Peix arrebossat amb tomàquet	Sopa de fideus Pilotes amb salsa espanyola amb patates al forn	Lasanya de verdures Peix al forn amb amanida	Sopa minestrone Pollastre amb mel i mostassa i arròs	Crema de carbassó amb nata Salmó a la planxa amb amanida
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Menestra de verdures amb patates Pollastre saltejat amb champinyons i tomàtic	Llacets amb salsa de tomàquet i verduretes Peix salsa de porros amb amanida	Vichyssoise amb rostes de pa Truita francesa amb pernil dolç i verdures	Arròs a la cubana Llom de porc rostit amb amanida	Amanida de cigrons Peix amb salsa verda i amanida
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Macarrons a la bolonyesa Pollastre al forn amb amanida	Patata i colflor gratinat Peix amb salsa marinera amb arròs	Sopa de peix amb fideus Pilotes amb patates	Arròs amb pollastre Peix al forn amb amanida	Mongeta amb arròs Ous gratinats amb beixamel 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.

MENÚ MAIG 2024



PROPOSTES PER SOPAR

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Pollastre al forn amb xampinyons saltejats i arròs	Broquetes de llomillo de porc amb verdures	Sopa de verdures amb patates i ou
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Peix a la planxa amb verdures	Amanida amb tires de pollastre a la planxa, formatge fresc i cherris	Bistec de vedella a la planxa amb carbassó a la planxa	Falafel casolà amb salsa de iogurt i fonoll	Ous trencats amb patates al forn i sobrassada
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Ous durs amb pésols i porro	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert i xampinyons al forn	Pilotes casolanes amb salsa de pebre vermell	Alberginies a la parmesana	Truita francesa amb pernil salat i arròs pilaf
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Amanida fresca de cigrons amb formatge fresc	Puré de patates i pastanaga amb butifarra	Sopa de peix amb fideus	Amanida de patata amb mongeta verda i pesto	Remenat d'ous amb espinacs i alls tendres
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Mongetes verdes saltejades amb verdures i pollastre	Ous durs plens de tonyina i mahonesa	Amanida de brots verds amb alvocat, pebre vermell i formatge feta	Truita de patates amb verdures	"Fajita" de pollastre amb verdures

- 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