



































HIVERN 2019	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>DINAR</b> <b>1<sup>a</sup> setmana</b> 7-11 Gener 4-8 Febrer 4-8 Març</p>	<p>Wok d'arròs amb verdures i gambes  Gall d'indi arrebossat amb amanida de tomàquet  Fruita</p>	<p>Sopa de peix amb fideus  Bullit de peix amb verdures i patates  Fruita</p>	<p>Llenties amb verdures i patates Truita francesa amb carbassó i amanida mixta  Iogurt </p>	<p>Crema de carbassa  Pollastre al forn amb patates, pebre i pèsols  Fruita</p>	<p>Amanida amb formatge  Espaguetis amb salsa de tomàquet i tonyina  Fruita</p>
<p><b>DINAR</b> <b>2<sup>a</sup> setmana</b> 14-18 Gener 11-15 Febrer 11-15 Març</p>	<p>Amanida amb formatge fresc i olives  Guisat de gall d'indi amb verdures i patates  Fruita</p>	<p>Mongetes tendres amb pernil serrà Arròs amb peix, gambes i calamar  Fruita</p>	<p>Sopa de pollastre amb meravella i cigrons  Rodó de vedella al forn amb ceba i xampinyons Iogurt </p>	<p>Amanida amb pernil dolç i formatge  Pollastre "al chilindrón" amb arròs blanc  Fruita</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet  Peix al forn amb verdures rostides  Fruita</p>
<p><b>DINAR</b> <b>3<sup>a</sup> setmana</b> 21-25 Gener 18-22 Febrer 18-22 Març</p>	<p>Crema de carbassó  Llom adobat amb pèsols i patates fregides  Fruita</p>	<p>Amanida amb gall d'indi i alvocat Fideuà de peix  Fruita</p>	<p>Cigrons amb salsa de tomàquet i verdures  Hamburguesa de pollastre amb formatge i tomàquet  Iogurt </p>	<p>Pasta carbonara amb nata i pernil dolç  Peix al forn amb pebre, ceba y carbassó  Fruita</p>	<p>Sopa de peix amb arròs  Bullit d'ous amb verdures i patates  Fruita</p>
<p><b>DINAR</b> <b>4<sup>a</sup> setmana</b> 28 Gener-1 Febrer 25-28 Febrer 25-29 Març</p>	<p>Amanida amb formatge, olives i dacsà  Estofat de vedella amb mongetes i pastanaga  Fruita</p>	<p>Crema de verdures  Peix arrebossat i arròs amb salsa de tomàquet  Fruita</p>	<p>Amanida amb tomàquet i tonyina  Llenties amb pollastre, verdures i patates Iogurt </p>	<p>Hèlix de pasta amb salsa de tomàquet  Gall d'indi al forn i coliflor amb gratinat de formatge  Fruita</p>	<p>Sopa minestrone amb fideus  Peix al forn amb amanida  Fruita</p>

\* Menús adaptats al nou Reglament 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'Octubre de 2011 sobre informació alimentària facilitada al consumidor.

\* Indicació d'al·lèrgens en productes alimentaris i plats elaborats. **Pot contenir traces: "Tr"**

\*Tots els menús es serveixen amb pa  Tr:  (Pa multicereals un cop per setmana  Tr:  )

**SONIA TORRES ABASCAL**  
**DIETISTA-NUTRICIONISTA**  
**COL.LEGIADA: IB0029**



*avis*

*Nota:* Aquests menús no estan adaptats a al·lèrgies alimentàries, intoleràncies o malalties específiques.

Per ser completament equilibrat és necessari que a casa es continui amb una alimentació sana i variada.