
















































HIVERN 2020	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>DINAR</b> <b>1<sup>a</sup> setmana</b> 8-10 Gener 3-7 Febrer 2-6 Març 30-31 Març</p>	<p>Amanida amb olives Espaguetis a la bolonyesa amb salsa de tomàquet  <b>Tr:</b>  Fruita</p>	<p>Sopa de peix amb arròs  <b>EX</b> Peix al forn amb verdures i beixamel  <b>Tr:</b>  Fruita</p>	<p>Cigrons amb carbassa i patates  <b>EX</b> Llom amb all i julivert amb amanida mixta Iogurt </p>	<p><b>Menú mexicà</b> "Nachos" de blat de moro amb guacamole "Fajitas" de pollastre amb pebrots i ceba  <b>Tr:</b>  Fruita</p>	<p>Crema de carbassó i porro  Peix arrebossat i arròs amb salsa de tomàquet  <b>Tr:</b>  Fruita</p>
<p><b>DINAR</b> <b>2<sup>a</sup> setmana</b> 13-17 Gener 10-14 Febrer 9-13 Març</p>	<p>Sopa de pollastre amb meravella  <b>Tr:</b>  Rodó de vedella al forn amb pèsols i xampinyons Fruita</p>	<p>Amanida amb formatge fresc i alvocat  Fideuà de peix  <b>Tr:</b>  Iogurt </p>	<p>Llenties amb patates i verdures ecològiques Pollastre al forn amb ceba i amanida de tomàquet Fruita ecològica</p>	<p>Sopa de peix amb fideus  <b>Tr:</b>  Peix al forn amb pèsols i salsa de tomàquet natural  Fruita</p>	<p>Verdures gratinades amb formatge  Wok de pollastre amb verdures i arròs  <b>Tr:</b>  Fruita</p>
<p><b>DINAR</b> <b>3<sup>a</sup> setmana</b> 20-24 Gener 17-21 Febrer 16-20 Març</p>	<p>Amanida mixta Arròs a la cubana amb ou, salsitxa i salsa de tomàquet  <b>EX</b> Fruita</p>	<p>Amanida amb pollastre Pasta amb salmó, xampinyons i nata  <b>Tr:</b>  Fruita</p>	<p>Tomàquet amb formatge fresc  Llenties amb verdures, moniato i pollastre Iogurt </p>	<p>Crema de carbassa  Peix arrebossat i patates a les fines herbes  <b>Tr:</b>  Fruita</p>	<p>Sopa de pollastre amb fideus  <b>Tr:</b>  Pollastre guisat amb verdures Fruita</p>
<p><b>DINAR</b> <b>4<sup>a</sup> setmana</b> 27-31 Gener 24-28 Febrer 23-27 Març</p>	<p>Amanida amb formatge, olives i dacta  Estofat de gall d'indi amb mongetes, patates i pastanaga Fruita</p>	<p>Pasta amb salsa de tomàquet i formatge  <b>Tr:</b>  Peix al forn amb amanida mixta  Fruita</p>	<p>Cigrons amb verdures i patata  <b>EX</b> Hamburguesa de vedella amb formatge i amanida  <b>EX</b> Iogurt </p>	<p><b>Menú xinès</b> Arròs tres delícies  <b>EX</b> Pollastre amb salsa d'ametlles i xampinyons  <b>Tr:</b>  Fruita</p>	<p>Crema de carbassó i porro  Croquetes de peix amb amanida mixta  <b>Tr:</b>  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**



*Sonia Torres Abascal*

*Nota: Aquests menús no estan adaptats a al·lèrgies alimentàries, intoleràncies o malalties específiques. Per ser completament equilibrat és necessari que a casa es continuï amb una alimentació sana i variada.*