

































TARDOR 2019	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>DINAR 1^a setmana 11-13 Setembre 7-11 Octubre 4-8 Novembre 2-5 Desembre</p>	<p>Amanida variada amb tonyina  Vedella a la jardinera amb pèsols i patates Fruita</p>	<p>Verdures gratinades amb formatge  Arròs amb peix  Fruita</p>	<p>Amanida de cigrons amb formatge fresc  Cuixetes de pollastre al forn amb patates panadera Iogurt </p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana  Peix al forn amb salsa de pastanaga i amanida mixta  Fruita</p>	<p>Amanida amb ou bullit  Hamburguesa de pollastre amb formatge i xampinyons  Fruita</p>
<p>DINAR 2^a setmana 16-20 Setembre 14-18 Octubre 11-15 Novembre 9-13 Desembre</p>	<p>Arròs integral amb cigrons i verdures  Gall d'indi a la planxa amb amanida mixta Fruita</p>	<p>Menú Ecològic Crema de verdures eco  Truita de patates amb rodanxes de tomàquet eco  Fruita ecològica</p>	<p>Sopa de pollastre amb fideus  Rodó de vedella amb salsa de verdures i moniato rostit Iogurt </p>	<p>Llenties amb verdures i patata Peix arrebossat amb amanida mixta  Fruita</p>	<p>Amanida amb formatge fresc y alvocat  Cous-Cous amb pollastre i verdures  Fruita</p>
<p>DINAR 3^a setmana 23-27 Setembre 21-25 Octubre 18-22 Novembre 16-20 Desembre</p>	<p>Menú italià Amanida caprese  "Penne" amb salsa casolana  Fruita</p>	<p>Crema de carbassa i pastanaga  Peix al forn amb patates, ceba i pebre rostit  Fruita</p>	<p>Cuinat d'arròs amb cigrons  Pollastre al forn amb salsa de tomàquet natural i carbassó Iogurt </p>	<p>Mongetes tendres amb pernil serrà Caldereta de peix amb gambes i patates  Fruita</p>	<p>Amanida mixta amb olives Cinta de llom de porc a la planxa i arròs amb salsa de tomàquet Fruita</p>
<p>DINAR 4^a setmana 30 Set-4 Octubre 28-31 Octubre 25-29 Novembre</p>	<p>Sopa de pollastre amb estrelletes  Indiot a la planxa amb amanida Fruita</p>	<p>Amanida pagesa amb ou  Peix "a la papillota" amb verdures  Fruita</p>	<p>Amanida amb formatge fresc  Llenties amb verdures, vedella i patata Iogurt </p>	<p>Menú thai Rotllets de verdures  Pollastre al curri amb arròs blanc Fruita</p>	<p>Crema de bròquil amb formatge  Peix al forn amb patates fregides casolanes  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.

*Tots els menús es serveixen amb pa  tr:  (Pa multi cereals un cop per setmana  tr: )

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL.LEGIADA: IB0029

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.

Sonia Torres Abascal

