

PRIMAVERA 2021	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR 1^a setmana 12-16 Abril 11-14 Maig 7-11 Juny	Amanida de tomàquet amb tonyina i olives Rodó de vedella al forn amb salsa de pastanaga i patates fregides Fruita	Espaguetis amb salsa de tomàquet i xampinyons Peix al forn amb amanida Fruita	Cigrons amb espinacs Gall d'indi a la planxa amb amanida mixta Iogurt 	Amanida amb formatge fresc i alvocat Guisat de peix amb verdures i patates Fruita	Menú xinès Arròs tres delícies Pollastre amb salsa d'ametlles i xampinyons Fruita
DINAR 2^a setmana 19-23 Abril 17-21 Maig 14-18 Juny	Amanida pagesa amb ou Llom adobat amb samfaina de verdures Fruita	Amanida de quinoa, alvocat i formatge fresc Llenties amb verdures, pollastre i patates Fruita	Crema de carbassó i porro Peix al forn amb "tabulé" de cous-cous Iogurt 	Albergínia al forn amb salsa tomàquet i formatge Pollastre arrebossat amb patates bullides i pastanaga Fruita	Sopa de peix amb arròs Peix al forn i mongetes tendres amb pernil serrà Fruita
DINAR 3^a setmana 26-30 Abril 24-28 Maig 21-22 Juny	Amanida amb alvocat i olives Lasanya de carn amb beixamel i formatge Fruita	Sopa de peix amb fideus Peix al forn amb verdures i moniato rostit Fruita	Menú Ecològic Arròs integral amb cigrons i verdures eco Truita amb pèsols i rodanxes de tomàquet eco Fruita ecològica	Amanida russa Peix arrebossat amb verdures al forn Iogurt 	Amanida de pollastre amb poma i formatge Pizza casolana amb pernil dolç i formatge Fruita
DINAR 4^a setmana 3-7 Maig 31 Maig- 4 Juny	Macarrons amb salsa i gambes Peix blau "a la papillota" amb verdures Fruita	Crema de carbassa Wok de pollastre amb verdures i arròs Fruita	Llenties amb verdures i patata Hamburguesa de vedella amb formatge i amanida Iogurt 	Menú espanyol "Salmorejo" amb ou i pernil serrà Arròs amb peix i marisc Fruita	Sopa de pollastre amb estrelletes Pollastre al forn amb ceba, pèsols i pebre Fruita

* 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



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.