

HIVERN 2021	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR 1^a setmana 11-15 Gener 8-12 Febrer 8-12 Març	Crema de carbassa i pastanaga Arròs integral amb lllom i verdures Fruita	Sopa meravel·la de peix Peix al forn i bròquil amb beixamel Fruita	Llenties amb verdures i patata Truita francesa amb xampinyons i amanida mixta Iogurt Fruita	Menú Grec Amanida grega amb formatge feta i olives "Musaka" de carn Fruita	Mongetes verdes amb salsa de tomàquet natural Croquetes de peix i amanida amb alvocat Fruita
DINAR 2^a setmana 18-22 Gener 15-19 Febrer 15-19 Març	Tomàquet amb formatge fresc Estofat de vedella amb verdures i patata Fruita	Sopa de peix amb arròs Peix al forn amb pèsols i salsa de tomàquet Iogurt Fruita	Menú Ecològic Puré de llegums ecològic Truita de patates eco amb amanida Fruita ecològica	Macarrons amb tonyina i salsa de tomàquet Pollastre a la planxa amb verdures variades Fruita	Amanida amb formatge Bullit de peix amb verdures Fruita
DINAR 3^a setmana 25-29 Gener 22-25 Febrer 22-26 Març	Bullit de verdures amb moniato i ou Cuixa de gall d'indi al forn amb rodanxes de tomàquet Fruita	Amanida variada amb formatge i olives Arròs amb peix, gambes i calamar Fruita	Sopa de pollastre amb fideus i cigrons Pollastre arrebossat i amanida amb formatge fresc Iogurt Fruita	Verdures gratinades amb formatge Carn rostida amb pastanaga i arròs basmati Fruita	Crema de carbassó Peix al forn amb ceba, pebre i patates Fruita
DINAR 4^a setmana 1-5 Febrer 3-5 Març 29-21 Març	Bolets gratinats amb beixamel Arròs amb carn bolonyesa i salsa de tomàquet Fruita	Pasta carbonara amb nata i pernil dolç Peix al forn amb amanida Fruita	Menú mexicà "Nachos" de blat de moro amb guacamole "Fajitas" de pollastre amb pebrots i ceba Fruita	Sopa de pollastre amb estrelletes Gall d'indi al forn amb ceba i amanida de tomàquet Iogurt Fruita	Crema de bròquil amb formatge Peix arrebossat amb patates fregides 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.