

PRIMAVERA 2022	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>DINAR 1^a setmana 2-6 Maig 30/31 Maig- 3 Juny</p>	<p>Sopa de pollastre amb estrelletes Indiot a la planxa i amanida amb formatge fresc i olives Fruita</p>	<p>Amanida de tomàquet, dacsca i alvocat Arròs amb peix, gambes i calamar Fruita</p>	<p>Amanida de cigrons amb tonyina Llom adobat amb samfaina de verdures Iogurt Fruita</p>	<p>Arròs tres delícies Estofat de pollastre amb verdures Fruita</p>	<p>Crema de carbassó i porro Peix al forn amb patates fregides casolanes Fruita</p>
<p>DINAR 2^a setmana 9-13 Maig 6-10 Juny</p>	<p>Amanida mixta Arròs a la cubana amb ou, salsitxa i salsa de tomàquet Fruita</p>	<p>Crema de carbassa i pastanaga Fideuà amb peix i marisc Fruita</p>	<p>Llenties amb verdures i patates Pollastre arrebossat i amanida amb dacsca i olives Iogurt Fruita</p>	<p>Amanida amb mozzarella i olives Rodó de vedella al forn amb verdures i moniato Fruita</p>	<p>Amanida d'arròs amb alvocat i pernil dolç Peix al forn amb pebre, ceba i carbassó Fruita</p>
<p>DINAR 3^a setmana 17-20 Maig 13-17 Juny</p>	<p>Amanida pagesa Cuixa de gall d'indi al forn amb verdures variades Fruita</p>	<p>Sopa de peix amb fideus Peix arrebossat amb amanida mixta Fruita</p>	<p>Arròs al forn amb cigrons Pollastre a la planxa i tomàquet amb formatge fresc Iogurt Fruita</p>	<p>Crema de verdures Macarrons a la bolonyesa amb salsa de tomàquet Fruita</p>	<p>Mongetes tendres amb pernil serrà Peix al forn amb salsa de tomàquet, verdures i patata Fruita</p>
<p>DINAR 4^a setmana 23-27 Maig 20-22 Juny</p>	<p>Wok d'arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb formatge i amanida Fruita</p>	<p>Crema de bròquil amb formatge Salmó "a la papillota" amb patates fregides casolanes Iogurt Fruita</p>	<p>Amanida amb tonyina i alvocat Llenties amb verdures i pollastre Fruita</p>	<p>Amanida de pollastre amb poma i formatge Pizza casolana amb pernil dolç i formatge Fruita</p>	<p>Amanida de pasta amb ou Peix al forn amb ceba, carbassó i pebre rostit 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

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.



colla