

HIVERN 2022	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>DINAR 1^a setmana 10-14 Gener 7-11 Febrer 7-11 Març</p>	<p>Amanida mixta amb olives Guisat de vedella amb salsa de tomàquet i arròs Fruita</p>	<p>Sopa de peix amb fideus Peix al forn amb verdures i beixamel Fruita</p>	<p>Cigrons amb espinacs Pollastre al forn amb verdures i patates Iogurt</p>	<p>Bullit de verdures amb ou Croquetes de peix amb rodanxes de tomàquet Fruita</p>	<p>Menú italià Alberginia parmigiana Pasta "al pesto" Fruita</p>
<p>DINAR 2^a setmana 17-21 Gener 14-18 Febrer 14-18 Març</p>	<p>Pèsols amb pernil serrà Arròs amb pollastre i verdures Fruita</p>	<p>Amanida amb formatge fresc i alvocat Fideuà de peix amb gambes Iogurt</p>	<p>Sopa de pollastre amb arròs Pollastre al forn amb ceba i amanida mixta Fruita</p>	<p>Crema de carbassa Salsitxes al forn amb amanida mixta Fruita</p>	<p>Cigrons amb carbassó i curri Peix a la planxa amb patates fregides Fruita</p>
<p>DINAR 3^a setmana 24-28 Gener 21-25 Febrer 21-25 Març</p>	<p>Amanida amb pernil dolç i formatge Espaguetis a la bolonyesa amb salsa de tomàquet Fruita</p>	<p>Sopa de pollastre amb pasta meravella Pollastre a la planxa amb mongetes tendres i patata Fruita</p>	<p>Llenties amb arròs i verdures Peix arrebossat amb tomàquet i formatge fresc Iogurt</p>	<p>Menú xinès Rotllets de verdures Pollastre amb salsa d'ametlles i xampinyons Fruita</p>	<p>Espinacs gratinades al forn Caldereta de peix amb arròs Fruita</p>
<p>DINAR 4^a setmana 31 Gener/1-4 Febrer 2-4 Març 28-31 Març</p>	<p>Amanida de tomàquet amb tonyina i alvocat Estofat de gall d'indi amb verdures i patates Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga Peix al forn i cous-cous amb verdures Iogurt</p>	<p>Menú Ecològic Llenties amb verdures i patates eco Truita francesa eco amb amanida Fruita ecològica</p>	<p>Wok d'arròs amb verdures i gambes Pollastre arrebossat amb verdures variades al forn Fruita</p>	<p>Amanida amb formatge Pasta amb salmó, xampinyons i nata 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



collegi

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.