














































TARDOR 2021	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>DINAR 1^a setmana 10 de Setembre 4-8 Octubre 2-5 Novembre 29-30 Nov/1-3 Des.</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb tomàquet, olives y formatge fresc</p> <p> Fruita</p>	<p>Menú Ecològic</p> <p>Crema de verdures eco</p> <p> Truita de pèsols amb amanida mixta eco</p> <p> Fruita ecològica</p>	<p>Sopa de pollastre amb fideus i cigrons</p> <p>   Rodó de vedella amb salsa de verdures i moniato rostit</p> <p>Iogurt</p> <p></p>	<p>Tortellini amb salsa de tomàquet y formatge</p> <p>   Peix a la planxa amb carbassó</p> <p>   Fruita</p>	<p>Amanida amb alvocat</p> <p> Cous-Cous amb pollastre i verdures</p> <p> Fruita</p>
<p>DINAR 2^a setmana 13-17 Setembre 13-15 Octubre 8-12 Novembre 9-10 Desembre</p>	<p>Menú mexicà</p> <p>"Nachos" de blat de moro amb guacamole</p> <p>"Fajitas" de pollastre amb pebrots i ceba</p> <p> Fruita</p>	<p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p> Peix al forn amb patates, ceba, pèsols i pebre rostit</p> <p> Fruita</p>	<p>Cuinat d'arròs amb cigrons</p> <p> Pollastre amb salsa de tomàquet natural i xampinyons</p> <p>Iogurt</p> <p></p>	<p>Mongetes tendres amb pernil serrà</p> <p>Caldereta de peix amb gambes i patates</p> <p>   Fruita</p>	<p>Amanida mixta amb olives</p> <p>Llom adobat a la planxa i arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita</p>
<p>DINAR 3^a setmana 20-24 Setembre 18-22 Octubre 15-19 Novembre 13-17 Desembre</p>	<p>Amanida de tomàquet amb tonyina</p> <p> Vedella a la jardinera amb pèsols, pastanaga i patates</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdures gratinades amb formatge</p> <p> Arròs amb peix</p> <p> Fruita</p>	<p>Amanida de cigrons amb formatge fresc i alvocat</p> <p>  Cuixetes de pollastre al forn amb patates panadera</p> <p>Iogurt</p> <p></p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>  Peix al forn amb salsa de pastanaga i amanida mixta</p> <p> Fruita</p>	<p>Amanida amb ou bullit</p> <p> Hamburguesa de pollastre amb formatge i verdures variades</p> <p> Fruita</p>
<p>DINAR 4^a setmana 27-30 Set/1 Oct. 25-29 Octubre 22-26 Novembre 20-22 Desembre</p>	<p>Sopa de pollastre amb estrelletes</p> <p>  Llom a la planxa amb amanida mixta</p> <p>Fruita</p>	<p>Barquetes de carbassó al forn amb salsa de tomàquet y formatge</p> <p> Peix arrebossat i amanida variada amb olives</p> <p> Fruita</p>	<p>Amanida amb formatge fresc</p> <p> Llenties amb verdures, vedella i patata</p> <p>Iogurt</p> <p></p>	<p>Menú thai</p> <p>Rotllets de verdures</p> <p>   Pollastre al curri amb arròs blanc</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures</p> <p> Peix al forn amb patates fregides casolanes</p> <p> 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    (Pa multi cereals un cop per setmana   )

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL.LEGIADA: IB0029

avis

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.

