

PRIMAVERA 2023	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR 1^a setmana 3-5 Abril 8-12 Maig 5-9 Juny	Bullit de mongetes tendres, pastanaga i patata Medallons de carn de porc i amanida amb formatge  Fruita	Arròs amb verdures Salmó a la planxa amb amanida mixta  Fruita	Puré de lleties Pollastre arrebossat amb pèsols i xampinyons  Iogurt  Fruita	Amanida de pasta amb tonyina  Truita de carbassó i tomàquet rostit  Fruita	Sopa de peix amb meravella  Peix al forn amb patates i verdures  Fruita
DINAR 2^a setmana 17-21 Abril 16-19 Maig 12-16 Juny	Amanida mixta Espaguetis bolonyesa amb salsa de tomàquet  Fruita	Gratén de patates amb formatge  Pollastre al forn amb amanida de cigrons  Iogurt  Fruita	Sopa de pollastre amb fideus  Peix a la planxa amb tomàquet, dacsà i alvocat  Fruita	Amanida amb ou i formatge fresc  Pollastre en salsa de tomàquet amb arròs Fruita	Crema de carbassó i porro  Peix al forn amb amanida pagesa  Fruita
DINAR 3^a setmana 24-28 Abril 22-26 Maig 19-23 Juny	Meló amb pernil serrà Gall d'indi a la planxa amb patates i pastanaga Fruita	Crema de carbassa  Croquetes de peix i bunyols de bacallà amb amanida mixta  Fruita	Cuinat d'arròs amb cigrons  Rodó de vedella al forn amb verdures rostides Iogurt  Fruita	Gaspaxo  Pizza casolana amb pernil dolç y formatge  Fruita	Tomàquet amb mozzarella i olives  Peix a la cassola amb pèsols i salsa de verdures  Fruita
DINAR 4^a setmana 2-5 Maig 29/31 Maig-1/2 Juny	Wok d'arròs amb verdures i gambes  Hamburguesa de pollastre amb formatge i amanida  Fruita	Lleties amb verdures Peix a la planxa amb patates fregides  Iogurt  Fruita	Sopa minestrone  Vedella arrebossada amb salsa de xampinyons i arròs  Fruita	Amanida de pollastre amb poma Truita de tonyina amb verdures saltejades  Fruita	Amanida mixta Fideuà amb peix i marisc  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



Autògrafa

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.