

HIVERN 2023	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>DINAR</b> <b>1<sup>a</sup> setmana</b> 9-13 Gener 6-10 Febrer 6-10 Març	Sopa de pollastre amb fideus  Hamburguesa de vedella amb formatge i amanida mixta  Fruita	Amanida amb ou  Llenties amb verdures, patates i pollastre Fruita	Mongetes verdes amb perrill serrà Arròs melós amb peix, gambes i calamar  Iogurt 	Amanida de tomàquet amb tonyina  Pasta amb tires de pollastre i verdures  Fruita	Crema de carbassa i pastanaga  Peix al forn amb verdures i moniato  Fruita
<b>DINAR</b> <b>2<sup>a</sup> setmana</b> 16-20 Gener 13-17 Febrer 13-17 Març	Crema de carbassó i bròquil  Arròs a la cubana amb salsa de tomàquet, salsitxes i ou  Fruita	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge  Peix al forn amb samfaina de verdures  Iogurt 	Cigrons amb espinacs i verdures  Pollastre arrebossat amb amanida mixta  Fruita	Amanida amb formatge fresc, dacsca i olives  Estofat de vedella amb verdures i patates Fruita	Sopa de peix amb fideus  Guisat de peix amb verdures  Fruita
<b>DINAR</b> <b>3<sup>a</sup> setmana</b> 23-27 Gener 20-24 Febrer 20-24 Març	Crema de pèsols i carbassó  Pollastre al forn amb patates i ceba Fruita	Mini "pizza" de carbassó amb tomàquet i formatge  Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i arròs  Fruita	Amanida mixta Cigrons amb verdures, ou bullit i bacallà  Iogurt 	Sopa de pollastre amb pasta meravella  Truita de patates amb rodanxes de tomàquet  Fruita	Arròs tres delícies  Peix a la planxa amb albergínia fregida  Fruita
<b>DINAR</b> <b>4<sup>a</sup> setmana</b> 30-31 Gener/1-3 Febrer 2-3 Març 27-31 Març	Amanida amb perrill dolç i formatge  Guisat de pollastre amb verdures i patates Fruita	Sopa de peix amb arròs  Peix arrebossat amb tomàquet i formatge fresc  Iogurt 	Llenties amb verdures i patates Llom amb all i julivert amb xampinyons i pèsols Fruita	Verdures amb beixamel gratinades amb formatge  Pollastre a la planxa i arròs amb salsa de tomàquet Fruita	Crema de verdures  Espaguetis amb tomàquet i tonyina  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.