

TARDOR 2023	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR 1^a setmana 12-16 Setembre 10-14 Octubre 7-11 Novembre 5-7 Desembre	Amanida amb olives Fideuà de pollastre i verdures  Fruita	Sopa minestrone amb meravella  Peix arrebossat amb amanida mixta  Fruita	Amanida amb ou bullit  Llenties amb verdures, patates i pollastre Iogurt 	Crema de carbassa i carbassó  Arròs amb salsa bolonyesa de carn i tomàquet Fruita	"Gratén" de patates al forn amb formatge  Cassola de peix amb salsa de tomàquet, verdures i pèsols  Fruita
DINAR 2^a setmana 19-23 Setembre 17-21 Octubre 14-18 Novembre 12-16 Desembre	Mongetes verdes amb pernil serrà Pollastre al forn amb patates, pebre i ceba Fruita	Amanida amb formatge fresc i alvocat  Arròs marinera  Fruita	Cigrons amb salsa de tomàquet natural  Truita francesa amb amanida mixta  Iogurt 	Amanida de tomàquet amb tonyina  Estofat de vedella amb verdures i patates Fruita	Pasta "a la carbonara"  Peix al forn amb verdures  Fruita
DINAR 3^a setmana 26-30 Setembre 24-28 Octubre 21-25 Novembre 19-22 Desembre	Verdures amb beixamel gratinades amb formatge  Arròs amb salsa de tomàquet i pollastre a la planxa Fruita	Crema de verdures  Peix a la planxa amb patates fregides casolanes  Fruita	Llenties amb verdures Salsitxes de pollastre i amanida de tomàquet amb formatge fresc  Iogurt 	Sopa de peix amb arròs  Truita de carbassó i amanida amb formatge  Fruita	Amanida mixta Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i patates  Fruita
DINAR 4^a setmana 3-7 Octubre 2-4 Novembre 28-30 Nov/1-2 Des	Crema de carbassó i porro  Hamburguesa de vedella amb formatge i patates forneres  Fruita	Tomàquet amb mozzarella i olives  Peix en salsa verda amb arròs  Fruita	Amanida mixta amb tonyina  Cigrons amb pollastre, patates i verdures  Iogurt 	Macarrons amb salsa "pesto"  Peix a la planxa amb verdures saltejades al wok  Fruita	Arròs tres delícies  Pollastre al forn amb verdures 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.

*Tots els menús es serveixen amb pa  **tr:**  (Pa multi cereals un cop per setmana  **tr:** )

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL.LEGIADA: IB0029



am

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.