

HIVERN 2024	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>DINAR 1^a setmana 8-12 Gener 5-9 Febrer 5-8 Març</p>	<p>Bullit de verdures Arròs amb llong i verdures Fruita</p>	<p>Amanida amb formatge fresc i alvocat Fideuà de peix amb gambes Iogurt Fruita</p>	<p>Sopa de pollastre amb arròs Pollastre al forn amb ceba i amanida mixta Fruita</p>	<p>Crema de carbassa i pastanaga Salsitxes al forn amb ceba i rodanxes de tomàquet Fruita</p>	<p>Cigrons amb carbassó i verdures Peix a la planxa amb patates fregides Fruita</p>
<p>DINAR 2^a setmana 15-19 Gener 12-16 Febrer 11-15 Març</p>	<p>Amanida amb olives Espaguetis a la bolonyesa amb salsa de tomàquet Fruita</p>	<p>Sopa de peix amb arròs Peix al forn amb verdures i beixamel Fruita</p>	<p>Llenties amb verdures i patates Truita francesa i amanida de tomàquet amb formatge fresc Iogurt Fruita</p>	<p>"Nachos" de blat de moro amb guacamole "Fajitas" de pollastre amb pebrots i ceba Fruita</p>	<p>Crema de carbassó Peix arrebossat i arròs amb salsa de tomàquet Fruita</p>
<p>DINAR 3^a setmana 22-26 Gener 19-23 Febrer 18-22 Març</p>	<p>Bullit de verdures amb moniato i tonyina Cuixa de gall d'indi al forn amb amanida mixta Fruita</p>	<p>Amanida variada amb formatge i olives Peix en salsa de tomàquet amb pèsols i patates Iogurt Fruita</p>	<p>Sopa de pollastre amb fideus i cigrons Pollastre arrebossat i amanida amb formatge fresc Fruita</p>	<p>Wok de verdures amb gambes Carn rostida amb pastanaga i arròs basmati Fruita</p>	<p>Crema de carbassó i porro Peix al forn amb ceba, pebre i patates Fruita</p>
<p>DINAR 4^a setmana 29-31 Gener/1-2 Febrer 26-28 Febrer 25-27 Març</p>	<p>Crema hortolana Pollastre a la planxa i arròs amb verdures Fruita</p>	<p>Sopa de peix amb fideus Peix al forn amb verdures i patates Fruita</p>	<p>Cuinat d'arròs amb cigrons Croquetes de pollastre amb amanida mixta Iogurt Fruita</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge Peix "a la papillota" amb verdures Fruita</p>	<p>Rotllets de verdures Guisat de patates amb ou i verdures 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



Sonia Torres

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.