

TARDOR 2024	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>DINAR 1^a setmana 11-13 Setembre 7-11 Octubre 5-8 Novembre 2-5 Desembre</p>	<p>Sopa minestrone amb arròs </p> <p>Pollastre arrebossat amb rodanxes de tomàquet i formatge fresc Fruita</p>	<p>Amanida mixta</p> <p>Macarrons amb tonyina i salsa de tomàquet Fruita</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Truita de patates amb amanida mixta Iogurt </p>	<p>Saltejat de verdures amb gambes </p> <p>Pollastre al forn i arròs amb salsa de tomàquet Fruita</p>	<p>Amanida de pollastre amb poma</p> <p>Guisat de peix amb mongetes verdes i patates Fruita</p>
<p>DINAR 2^a setmana 16-20 Setembre 15-18 Octubre 11-15 Novembre 9-13 Desembre</p>	<p>Amanida de pasta amb formatge y olives </p> <p>Gall d'indi estofat amb pèsols, carbassó i pastanaga Fruita</p>	<p>Amanida amb ou bullit </p> <p>Arròs marinera Fruita</p>	<p>Sopa de pollastre amb fideus i cigrons </p> <p>Pollastre al forn amb verdures Iogurt </p>	<p>Crema de carbassa i pastanaga </p> <p>Peix al forn amb verdures i patates rostides Fruita</p>	<p>Amanida mixta</p> <p>Mandonguilles de vedella amb salsa de verdures i arròs blanc Fruita</p>
<p>DINAR 3^a setmana 23-27 Setembre 21-25 Octubre 18-22 Novembre 16-20 Desembre</p>	<p>Rotllets de verdures </p> <p>Llom adobat a la planxa i cous-cous amb verdures Fruita</p>	<p>Tomàquet amb mozzarella i olives </p> <p>Peix arrebossat amb bullit de verdures i patata Fruita</p>	<p>Hèlix de llenties amb salsa de tomàquet </p> <p>Truita francesa amb amanida mixta Iogurt </p>	<p>Amanida amb formatge fresc i alvocat </p> <p>Fideuà de peix Fruita</p>	<p>Crema de carbassó i bròquil </p> <p>Pollastre al forn amb verdures i patates Fruita</p>
<p>DINAR 4^a setmana 30 Set/1-4 Octubre 29-31 Octubre 25-29 Novembre</p>	<p>Amanida de tomàquet amb tonyina </p> <p>Pasta amb daus de pollastre i verdures Fruita</p>	<p>Crema de verdures </p> <p>Peix en salsa de tomàquet amb verdures i arròs Fruita</p>	<p>Cuit de cigrons amb verdures </p> <p>Pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes Iogurt </p>	<p>Amanida mixta amb olives </p> <p>Lasanya de carn amb salsa de tomàquet i beixamel Fruita</p>	<p>Patates guisades amb ou </p> <p>Peix al forn amb salsa de pastanaga i xampinyons 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 tr: (Pa multi cereals un cop per setmana
 tr:

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL.LEGIADA: IB0029



collegi

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.