



MENÚ GENERAL

Mes de gener de 2015



Maria Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

EEI ES PI GROS

					DIJOUS	1	DIVENDRES	2	
					PURÉ DE VERDURES	SOPA DE VERDURES COLADES AMB PASTA			
					TRUITA PAISANA	POLLASTRE AL FORN			
					AMB TOMÀTIGA TREMPADA	AMB ENSALADA MIXTA			
					FRUITA	IOGURT			
DILLUNS	5	DIMARTS	6	DIMECRES	7	DIJOUS	8	DIVENDRES	9
ARRÒS A LA CUBANA		PURÉ DE CARABASSA		PURÉ DE CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES		MACARRONS BOLONYESA		SOPA DE BULLIT	
TRUITA DE CARABASSÍ		LLUÇA A LA PLANXA		FILET CAPOLAT MIXTE (MAGRE I MORCILLO) D'ELABORACIÓ PRÒPIA A LA PLANXA		LLENGUADO TREMPAT		BULLIT	
AMB TOMÀTIGA TREMPADA		AMB LLETUGA, BLAT		AMB VERDURES		AMB PATATA I PASTANAGA BULLIDA			
IOGURT		FRUITA		FRUITA		FRUITA		IOGURT	
DILLUNS	12	DIMARTS	13	DIMECRES	14	DIJOUS	15	DIVENDRES	16
		ESPAGUETIS BOLONYESA		PURÉ DE VERDURES		ARRÒS AMB TOMÀTIGA		SOPA DE PICADILLO	
		TRUITA FRANCESA		PILOTES CASOLANES (MAGRE I MORCILLO) D'ELABORACIÓ PRÒPIA		LLENGUADO A L'ADOBÀ		CROQUETES DE POLLASTRE	
		AMB ENSALADA MIXTA		AMB VERDURES		AMB PASTANAGA BULLIDA		AMB ENSALADA	
		FRUITA		FRUITA		FRUITA		IOGURT	
DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES	23
SOPA DE PEIX		MACARRONS BOLONYESA		PURÉ DE LLENTIES ESTOFADES		PURÉ DE VERDURES		SOPA D'ARRÒS	
FILET D'INDIOT A LA PLANXA		LLUÇA AL FORN		FRICANDELA AL FORN		LLENGUADO A L'ADOBÀ		TRUITA DE CARABASSÍ	
AMB LLETUGA, TOMÀTIGA, I TONYINA		AMB PATATES I MONGETES VERDES		AMB VERDURES		AMB TOMÀTIGA TREMPADA		AMB ENSALADA MIXTA	
IOGURT		FRUITA		FRUITA		FRUITA		IOGURT	
DILLUNS	26	DIMARTS	27	DIMECRES	28	DIJOUS	29	DIVENDRES	30
PURÉ DE PORROS I PASTANAGA		ARRÒS AMB TOMÀTIGA		SOPA DE VERDURES		ESPAGUETIS BOLONYESA		PURÉ DE LLENTIES ESTOFADES	
INDIOT AL FORN		LLENGUADO ARREBOSAT		AGUIAT DE POLLASTRE		LLUÇA A LA PLANXA		LLOM AL FORN	
AMB PATATES I VERDURES		AMB ENSALADA MIXTA		AMB VERDURES I PATATES		AMB ENSALADA		I VERDURES	
IOGURT		FRUITA		FRUITA		FRUITA		IOGURT	

Tots els menús van acompanyats de pa i aigua.

Informació al·lèrgogens

Aquest menú CONTÉ: GLUTEN, LLET (inclosa LACTOSA), OU, PEIX, MOL·LUSCS, CRUSTACIS i API.