

Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional

		DINARS	SOPARS RECOMANATS	PRODUCTE ECOLÒGIC		
1	2-3-4-5-6 GENER 9/1 AL 13/1 6/2 AL 10/2	DILLUNS MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET MANDONGUILLES A LA JARDINERA PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	DIMARTS SOPA D'AU AMB FIDEUS SUQUET DE GALL DINDI AMB CALÇOTS I PASTANAGA PA I FRUITA	DIMECRES BLEDES AMB PATATES CALAMARS A L'ANDALUSA AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	DIJOUS ARRÓS AMB VERDURETES (CEBA, PEBROT, TOMÀQUET I PASTANAGA) ROSTIT DE VEDELLA AMB BOLETS PA I FRUITA	DIVENDRES LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES SALSITXES A LA PLANXA AMB AMANIDA VARIADA PA I NATILLES
		Amanida d'enciam i tonyina Bistec de vedella a la planxa Fruita	Carbassó i ceba saltats amb oli d'oliva Bruixes a la planxa Iogurt per beure	Sopa de peix amb pistons Pit de pollastre amb patata al caliu Fruita	Amanida d'enciam, tomàquet i olives Salsitxes de pagès al forn Fruita	Lasanya de verdures Fruita
2	16/1 AL 20/1 13/2 AL 17/2	DILLUNS ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CALÇOTS I PORROS FRICANDÓ DE VEDELLA AMB PASTANAGA I PÈSOLS PA I FRUITA	DIMECRES CIGRONS ESTOFATS AMB BLEDES ROSTIT DE POLLASTRE ECO AMB SUQUET PA I IOGURT	DIJOUS SOPA DE FIDEUS TRUITA DE PATATA DE TEMPORADA AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	DIVENDRES ARRÓS A LA CUBANA PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA
		Dauets de tomàquet amanit Pit de gall dindi a la planxa Fruita	Amanida d'enciam i pastanaga Mil fulles d'albergínia amb beixamel Fruita	Pastanaga ratllada amb oli i llimona Llucet a la planxa Iogurt	Mongeta tendra saltada Pernillets de pollastre al forn Fruita	Pizza casolana Fruita
3	23/1 AL 27/1 20/2 AL 24/2	DILLUNS LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I FRUITA	DIMARTS PAELLA MARINERA (gambetes, sípia, musclos) TRUITA DE VERDURES AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA	DIMECRES SOPA DE PEIX AMB PISTONS BOTIFARRA PLANXA AMB PATATES FREGIDES PA I IOGURT	DIJOUS COLIFLOR, PATATA BULLIDA AMB BACÓ SALTAT PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA	DIVENDRES ESPAGUETTIS MARIANOS(SOFREGIT DE CEBA I ESPINACS) POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA PANADERA PA I FRUITA
		Amanida variada(enciam, tomàquet i tonyina) Dauets de vedella saltats amb ceba Fruita	Dauets de carbassó i ceba saltats Llom a la planxa Fruita	Flanet d'arròs amb oli d'oliva Sardinetes al forn Fruita	Amanida d'enciam i pastanaga Nuggets de pollastre Iogurt	Bikini (Pa de motlle, pernil dolç i formatge) Fruita
4	27 FEBRER 30/1 AL 3/2 28/2 AL 3/3	DILLUNS CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS ROSTIT DE POLLASTRE ECO AMB SUQUET PA I FRUITA	DIMARTS CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA) PA I FRUITA	DIMECRES SOPA D'AU AMB PISTONS HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PASTANAGA RATLLADA PA I IOGURT	DIJOUS ARRÓS DE MUNTANYA (CARBASSÓ, PEBROT VERMELL I CEBA) PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA	DIVENDRES ESTOFAT DE GALL DINDI TRUITA DE VERDURA DE TEMPORADA AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA
		Amanida d'enciam i pastanaga Bruixes a l'andalusa Iogurt	Flanet de couscous amb oli d'oliva Pollastre a la planxa Fruita	Bledes amb patata bullida Verat a la planxa Fruita	Pastanaga ratllada amb vinagreta de llimona Salsitxes de pagès al forn Fruita	Entrepà de Frankfurt Fruita



Els làctics són productes de La Fageda
 Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
 Totes les fruites i verdures de temporada són ecològiques

Tots els dinars estan acompanyats d'un sopar recomanat
 Dos cops al mes el pollastre serà de producció ecològica
 Dos cops al mes el peix serà de proximitat

