

# MENÚ SENSE PORC

# Febrer 2016

Aliment 

**Dilluns**

**1** Mongeta blanca amb verdures

Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

**Dimarts**

**2** Crema de pastanaga

Escalopa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i soja

Fruita del Temps

**Dimecres**

**3** Arròs amb tomàquet

Filet de lluç al forn amb patates panadera

Fruita del Temps

**Dijous**

**4** Sopa de pistons

Truita de patates amb amanida d'enciam i olives

Làctic

**Divendres**

**5** Espirals a la carbonara (sense bacon)

Pollastre al forn amb xips

Fruita del temps

**8** Llenties amb verdures

Filet de tilapia al forn amb panaderes

Fruita del Temps

**9** Crema de carbassa

Hamburguesa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del Temps

**10** Arròs casolà

Truita francesa amb amanida d'enciam i olives

Fruita del Temps

**11** Patates estofades

Pollastre al forn amb amanida

Làctic

**12** Espaguetis a la Napolitana

Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

**15** Patata i mongeta tendra

Rotllets de primavera amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

**16** Cigrons amb verdures

Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

**17** Arròs amb tomàquet sofregit casolà

Pollastre al forn amb amanida

Fruita del temps

**18** Sopa de galets

Truita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga

Làctic

**19** Fideus casolans

Peix al forn amb salseta

Fruita del Temps

**22** Mongeta blanca amb verdures

Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

**23** Espinacs a la crema

Panga a la planxa amb amanida d'enciam i soja

Fruita del temps

**24** Macarrons a la Napolitana

Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

**25** Patates estofades

Truita francesa amb amanida d'enciam i olives

Làctic

**26** Sopa de brou

Pollastre amb samfaina

Fruita del Temps

**29** Mongeta saltejada

Calamars a la mediterrània

Fruita del temps



Les fruites del temps són : pera,  
plàtan, poma, mandarines, maduixes,  
meló, síndria,....(segons temporada)

Menús Revisats Dietètica i Nutricionalment  
pel Cesnut

[www.cesnut.com](http://www.cesnut.com)

Roser Montané Número col. 0681

si dinem ... podem sopar...

Legums, fècules o cereals	→	Verdures cuites o hortalisses crues
Verdures	→	Fècules o cereals
Ous	→	Carn o peix
Carns	→	Ous o peix
Peix	→	Carn o ous
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita