

GENER 2022

DIABÈTIC

ESCOLA SANT JORDI

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 FESTIU	4 FESTIU	5 FESTIU	6 FESTIU	7 FESTIU
10 Crema de pastanaga i ceba Pit de pollastre planxa amb carbassó al forn Fruita de temporada	11 Sopa de fideus (got mesurador) Lluç amb salsa verda amb ou dur i espàrrecs Fruita de temporada	12 Cigrons estofats amb verdures (got mesurador) Gall d'indi amb ceba i pastanaga logurt	13 Mongeta tendra i patata Truita francesa amb tomàquet gratinat Fruita de temporada	14 JORNADA AMERICANA Amanida César Hamburguesa amb formatge Brownie
17 Lenties estofades amb verdures i patata (got mesurador) Pollastre planxa amb amanida Fruita de temporada	18 Arròs a la milanesa (got mesurador) Daus de vedella amb verdures Fruita de temporada	19 Crema de verdures Ous durs gratinats amb beixamel logurt	20 Sopa de pistons (got mesurador) Filet de lluç a la catalana Fruita de temporada	21 Espirals amb tonyina (got mesurador) Mandonguilles d'au a la jardinera logurt
24 Mongeta tendra i patata saltejada amb pernil Truita francesa amb saltat de bolets Fruita de temporada	25 Crema de carbassó Llom a la planxa amb patates xips Fruita de temporada	26 Sopa juliana (got mesurador) Cuixetes de pollastre guisades amb verdures logurt	27 Arròs tres delícies (got mesurador) Salsitxes de pollastre amb escalivada Fruita de temporada	28 Espaguetis napolitana (got mesurador) Filet de lluç al forn amb amanida logurt
31 Crema de pèsols, porro i pastanaga Fideuà amb allioli (got mesurador) Fruita de temporada				

L'Onada catering es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Helena Gràcia Gubau
Nutricionista—dietista

L'Onada
Càtering