

Gener fredolíc,
entra bufant els dits.



Menú:

GENER 2019

Propostes de sopar

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Dia 7

Dia 8

Amanida verda (enciam, tomàquet, pastanaga)
Musaka (albergínia, ceba, carn picada) amb salsa de tomàquet

Dia 9

Crema de xampinyons
Calamars a la planxa amb all i julivert

Dia 10

Arròs amb curry
Truita d'espínacs amb enciam i moresc

Dia 11

Brou de verdures amb fideus
Pollastre rostit amb patates al forn
logurt de sabors

Dia 14

Arròs de verdures (pèsols, pastanaga, carbassó)
Gall dindi amb patates panadera i ceba
Kiwi

Dia 15

Fideuà
Rodanxa de lluç arrebossat amb samfaina
logurt de sabors

Dia 16

Crema de carbassó
Pinxos de pollastre amb tomàquet al forn
Poma al forn

Dia 17

Macarrons a la milanesa
Cuetes de rap amb xips de moniato
logurt natural

Dia 18

Quinoa amb verdures (pastanaga, cogombre i tomàquet)
Ou ferrat amb patates fregides
logurt de sabors

Dia 21

Brou de verdures amb pistons
Salmó al forn amb ceba caramel·litzada
logurt natural

Dia 22

Arros 3 delícies
Llibrets de pernil i formatge amb patates al caliu
Magrana

Dia 23

Raviolis a la carbonara
Truita de xampinyons amb verdures al vapor
Quallada

Dia 24

Hummus d'albergínia
Llom de porc a la planxa amb patata panadera
Mandarines

Dia 25

Amanida catalana
Calamars a la romana amb samfaina
Pinya natural

Dia 28

Pure de carbassa
barretes de lluç amb enciam i moresc
logurt natural

Dia 29

Espaguettis a la bolonyesa
Pit de pollastre a la planxa
verdures saltejades (pastanaga, carbassó)
Poma al forn

Dia 30

Sopa de peix
Truita de patata
amb amanida de tomàquet i ceba
Magrana

Dia 31

Bajoques amb patata
Palometa al forn a la jardineria
Quallada

Menús revisats per la Dietista Cristina Molina Col. CAT 000629

Cuina Gestió és membre col·laborador de:

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16



CuinaGestió

Segueix-nos a



www.facebook.com/c.gestio

