|  |
| --- |
| Menú tardor-hivern |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Notes |
| 5| | 502|| | 502|| | 503|| |  |  |
| . Macarrons amb carn picada, formatge i tomàquet  . Llom a la planxa i amanida  . Fruita | . Crema de carbassa  . Canelons de carn amb beixamel  . Fruita | . Sopa de brou  . Carn estofada amb patates  . Fruita | . Mongeta verda amb patata  . Pollastre al forn  . Fruita | . Llenties estofades amb arròs  . Filet de lluç al forn amb ceba I patates  . Làctic | - Les amanides amb elements variats juntament amb l’enciam: tomàquet, pastanaga, olives etc… |
|  |  |  |  |  |  |
| . Fideuà amb sípia i allioli  . Filet de lluç al forn amb ceba I patates  . Fruita | . Mongeta verda amb patates  . Llangonissa amb amanida  . Fruita | . Arròs blanc amb tomàquet  . Pit de pollastre amb amanida  . Fruita | . Sopa de brou  . Fricandó  . Fruita | . Cigrons guisats  . Llom amb patates fregides  . Làctic | - La fruita variada  - Verdura i fruita de temporada |
|  |  |  |  |  |  |
| . Espaguetis a la carbonara  . Tall rodó de vedella  . Fruita | . Llenties estofades amb arròs  . Llangonissa amb tomàquet  . Fruita | . . Arròs blanc amb tomàquet  . Filet de lluç al forn amb ceba I patates  . Fruita | . Sopa de brou  . Pollastre al forn  . Fruita | . Crema de verduresamb ensopecs de pa  . Llom amb amanida  . Làctic |  |
|  |  |  |  |  |  |
| . Macarrons amb tomàquet i formatge  . Croquetes amb enciam i pastanaga  . Fruita | . Mongeta verda amb patata  . Cuixa de xai a la planxa  . Fruita | . Arròs blanc amb tomàquet  . Llangonissa amb patates fregides  . Fruita | . Llenties estofades amb arròs  . Fricandó de vedella amb verdures  . Fruita | . Sopa de brou  . Filet de lluç al forn amb ceba i patates  . Làctic |  |
|  |  |  |  |  |  |
| . Fideus a la cassola amb calamars  . Pit de pollastre amb amanida  . Fruita | . Mongeta verda amb patata  . Carn estofada amb patates  . Fruita | . Sopa de brou  . Carn magra a la planxa amb amanida  . Fruita | . Cigrons guisats  . Filet de lluç al forn amb ceba i patates  . Fruita | . Arròs blanc amb tomàquet  . Pollastre al forn  . Làctic |  |
|  | || |  |  |  |  |

Notes tècniques

- Més quantitat de pa i, a ser possible, fresc

- Posar cura en les coccions de la pasta i la sopa

- Posar cura en les coccions de les hamburgueses, llom i pit de pollastre, perquè no quedin ressecs.

- La llangonissa amb menys pebre.

- Portar el menjar, en la mesura del possible, poc abans de les 12

- Respectar els torns del menú, ja que hi ha pares que s’organitzen els altres àpets.

- La dieta tova, que sigui a base d’aliments lleugers, com ara arròs i pit de pollastre o peix a la planxa. Evitar la llangonissa en aquests casos.