|  |
| --- |
| 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.