

MENÚ GENER 2020 SENSE LLEGUMS

	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Primer	<b>FESTA!</b>	<b>FESTA!</b>	Sopa de galets	verdures guisades amb verdures (ceba, pastanaga i col)	Espinacs estofats amb patates
Segon			Truita de xampinyons i ceba	Llenguado al forn amb samfaina	Pit de pollastre a la planxa
Guarnició			Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
Postre			Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Primer	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de verdures (patata, carbassó, pastanaga i ceba)	Arròs saltejat amb pastanaga i ceba	Estofat de patata	Arròs a la cubana
Segon	Llom de porc al forn amb pastanaga	Lluç al forn	Pit de gall d'indi a la planxa	Truita de carbassó	Tacs de tonyina amb ceba confitada
Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Primer	Bledes amb patata	Arròs melós de pollastre	Minestra de verdures amb patata (sense mongeta verda ni pèsols)	Espaguetis a la bolonyesa	Arròs caldós amb verdures
Segon	Pit de pollastre al forn amb salsa de xampinyons	Truita de pernil dolç	Bistec de vedella a la planxa	Calamars a la planxa saltejats amb ceba i pèsols	San Jacobo
Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Tomàquet i olives	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i pastanaga
Postre	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
Primer	Sopa de fideus	Crema de carbassa i patata	Arròs a la cassola amb verdures	Macarrons amb salsa de tomàquet	Trinxat de la Cerdanya (col, patata i bacó)
Segon	Lluç al forn amb salsa de tomàquet	Cuixes de pollastre al forn amb salsa de ceba	Truita d'albergínia	Seitó arrebossat amb tires de carbassó	Fricandó de vedella amb salsa de xampinyons
Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
Postre	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.

L'AEE Institut Montserrat treballa per oferir als alumnes un menjar de qualitat, és per això que entre els nostres proveïdors està La Fageda (empresa amb un gran projecte social que ens serveix els làctics), Casa Ametller (fruita i verdura de proximitat i fresca), Fidemus (peix fresc), etc.