

## MENÚ GENER 2021

|            |           | Dilluns  | Dimarts                                       | Dimecres                                | Dijous   | Divendres                                     |
|------------|-----------|--|---|---|--|---|
|            |           | 4  | 5   | 6                                       | 7  | 8   |
| 1a Setmana | Primer    | <b>VACANCES NADAL</b>                              | <b>VACANCES NADAL</b>                         | <b>VACANCES NADAL</b>                   | <b>VACANCES NADAL</b>  | Arròs a la cubana                             |
|            | Segon     |  |   |   |  | Tacs de tonyina amb ceba confitada            |
|            | Guarnició |  |   |   |  | Tomàquet i blat de moro                       |
|            | Postres   |  |   |   |  | Fruita de temporada                           |
|            |           | <b>11</b>  | <b>12</b>                                     | <b>13</b>                               | <b>14</b>  | <b>15</b>                                     |
| 2a Setmana | Primer    | Bledes amb patata                                  | Arròs melós de pollastre                      | Menestra de verdures amb patata         | Espaguetis a la blonyesa                                     | Cigrons estofats amb espinacs                 |
|            | Segon     | Pit de pollastre al forn amb salsa de xampinyons   | Truita de pernil dolç                         | Llom de porc a la planxa                | Calamars a la planxa saltejats amb ceba i pèsols             | Gall d'indi a la planxa amb salsa de tomàquet |
|            | Guarnició | Enciam, cogombre i olives                          | Enciam, pastanaga i olives                    | Tomàquet i olives                       | Enciam, blat de moro i olives                                | Enciam, cogombre i pastanaga                  |
|            | Postres   | logurt de soja                                     | Fruita de temporada                           | Fruita de temporada                     | Fruita de temporada  | Fruita de temporada                           |
|            |           | <b>18</b>  | <b>19</b>                                     | <b>20</b>                               | <b>21</b>  | <b>22</b>                                     |
| 3a Setmana | Primer    | Sopa de fideus                                     | Crema de carbassa i patata                    | Arròs a la cassola amb verdures         | Mongetes blanques saltejades amb sofregit de ceba i tomàquet | Patates estofades amb verdures                |
|            | Segon     | Lluç al forn amb salsa de tomàquet                 | Cuixes de pollastre al forn amb salsa de ceba | Truita d'albergínies                    | 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                   |
|            | Postres   | Fruita de temporada                                | logurt natural                                | Fruita de temporada                     | Fruita de temporada  | Fruita de temporada                           |
|            |           | <b>25</b>  | <b>26</b>                                     | <b>27</b>                               | <b>28</b>  | <b>29</b>                                     |
| 4a Setmana | Primer    | Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i truita) | Cigrons estofats amb espinacs                 | Crema de pastanaga i patates            | Sopa vegetal amb fideus                                      | Estofat de patates amb verdures               |
|            | Segon     | Dauets de gal d'indi amb salsa de xampinyons       | Truita d'albergínia                           | Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet | Pit de pollastre a la planxa                                 | Lluç a la planxa amb samfaina                 |
|            | Guarnició | Enciam, pastanaga i olives                         | Enciam, cogombre i olives                     | Enciam i blat de moro                   | Tomàquet i olives  | Enciam i pastanaga ratllada                   |
|            | Postres   | Fruita de temporada                                | logurt de soja                                | Fruita de temporada                     | Fruita de temporada  | Fruita de temporada                           |

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.