

MENÚ GENER 2021 – SENSE LLEGUMS

| | | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|------------|-----------|--|---|---|--|---|
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1a Setmana | Primer | VACANCES NADAL | VACANCES NADAL | VACANCES NADAL | VACANCES NADAL | Arròs a la cubana |
| | Segon | | | | | Tacs de tonyina amb ceba confitada |
| | Guarnició | | | | | Tomàquet i blat de moro |
| | Postres | | | | | Fruita de temporada |
| | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 2a Setmana | Primer | Bledes amb patata | Arròs melós de pollastre | Menestra de verdures amb patata | 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 | 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 natural | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 3a Setmana | Primer | Sopa de fideus | Crema de carbassa i patata | Arròs a la cassola amb verdures | Macarrons amb salsa de 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 |
| | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 4a Setmana | Primer | Arròs saltejat amb pernil i truita | Lasanya d'espínacs | 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 natural | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.