

MENÚ ABRIL I MAIG 2017, PROPOSTA DE SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Tallarines a la bolonyesa Lluç arrebossat amb enciam, remolatxa i formatge fresc Iogurt ecològic Verdura i carn Llom a la fines herbes amb patata i carbassa	Amanida de patata (tomàquet, ou dur i olives) Llom al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps Amanida i au Gall dindi a la planxa amb amanida de quinoa	Llenties de l'àvia Truita de formatge amb enciam i olives Fruita del temps Verdura i peix Bròquil amb patata i maionesa Hamburguesa de peix	Arròs milanesa Nuggets de pollastre amb xips Fruita del temps Amanida i peix Ensaladilla russa (sense patata, amb pèsols de temporada) amb ventresca de tonyina	Crema de carbassó Salsitxes amb bolets saltejats Fruita del temps Pasta i ou Amanida de floretes de pasta amb ou dur, canonges, xampinyons i pernil salat	<i>Del 3 al 7 d'Abril</i> <i>Del 15 al 19 de Maig</i>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Arròs amb tomàquet Filet de bacallà al forn amb muselina de maionesa i pastanagues baby Fruita del temps Verdures i carn Gaspaxo Llibret de llom amb pernil i formatge	Crema de porros Mandonguilles amb sofregit de tomàquet Fruita del temps Amanida i ou Ou ferrat amb una llesca de pa i amanida de tomàquet i ceba	Amanida de llacets (tomàquet, enciam, blat de moro i tonyina) Pollastre al forn amb prunes Fruita del temps Pasta i peix Espirals amb oli, all, xampinyons i tonyina	Cigrons amb patates Croquetes de pernil amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic Amanida i carn Amanida d'arròs Bistec a la planxa	Macarrons a la bolonyesa Truita a la francesa amb enciam juliana, blat de moro i olives Fruita del temps Verdura i peix Salmó a la planxa amb rodanxes de carbassó i patates fregides	<i>Del 18 al 21 d'Abril</i> <i>Del 22 al 26 de Maig</i>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Llenties guisades Seità arrebossat amb enciam i cogombre Iogurt ecològic Verdura i carn Salsitxes fregides amb sofregit de tomàquet i quinoa	Pèsols, patata i pastanaga Fricandó amb bolets Fruita del temps Amanida i peix Cabdells amb anxoves Croquetes de bacallà	Amanida d'arròs Pollastre a la llimona amb patates fregides Fruita del temps Verdura i ou Humus de cigrons amb torradetes Truita de pernil i formatge	Crema de pastanaga Botifarra al forn amb xampinyons saltats Fruita del temps Amanida i peix Calamars a la romana amb pastanaga ratllada i una llesca de pa amb tomàquet	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (seità i temphe) Maira enfarinada amb enciam i olives Fruita del temps Verdura i ou Trinxat de col i patata Ous remenats amb mantega	<i>Del 24 al 28 d'Abril</i> <i>Del 29 de Maig al 2 de Juny</i>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Arròs amb verdures de temporada Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps Patata i peix Sèpia amb all i julivert amb puré de patata	Fideus a la cassola Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita del temps Verdura i au Filet de pollastre amb formatge i carxofes fregides	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada Iogurt ecològic Verdura i au Entrepà d'hamburguesa de pollastre amb carbassó gratinat	Amanida d'espirals (tomàquet, enciam, blat de moro i olives) Llom al forn amb compota de poma Fruita del temps Amanida i ou Ou ferrat amb una llesca de pa i amanida de tomàquet cherrys i mozzarella	Seques saltades amb bacon Croquetes de bacallà amb enciam i panses Fruita del temps Verdura i peix Crema de bròquil Tonyina a la planxa	<i>Del 2 al 5 de Maig</i>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Macarrons a la bolonyesa Maira enfarinada amb enciam i remolatxa Fruita del temps Arròs i peix Amanida d'arròs salvatge amb sardines de llauna	Patata i mongeta tendra Vedella amb salsa de xampinyons Fruita del temps Amanida i ou Truita de patates amb amanida de formatge fresc	Arròs amb tomàquet Seità arrebossat amb enciam i olives Iogurt Verdura i carn Llom planxa amb albergínia arrebossada i fregida	Crema de pastanaga Pizza casolana de tonyina, formatge i pernil Fruita del temps Crema i au Crema de pèsols Filet de pollastre planxa	Cigrons amb xoriç Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps Verdura i peix Mongeta tendra amb patata Filet de llenguado amb picada d'ametlla	<i>Del 8 al 12 de Maig</i>

www.picantdemans.cat

Menjador Sinera: 667480973

Sobirans: 667480192

Els menús han estat revisats per Mònica Dicenta Boluda
mdicenta@spainutricio.com

Diplomada en Nutrició i Dietètica. Núm.Col·legi de Dietistes - Nutricionistes: CAT0006122