

Menú Basal Octubre-Novembre 2021

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Del 4 al 8 d' Octubre De l'1 al 5 de Novembre	Espirals amb crema d'espínacs Lluç al forn amb ceba i pastanaga Fruita del temps	Crema de carbassó Llom arrebossat amb verdures Fruita del temps	Bròquil amb patates Hamburguesa de vedella amb pastanaga ratllada Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb amanida Fruita del temps	Mongetes seques saltejades Croquetes d'au amb amanida d'enciam i magrana Iogurt ecològic
De l'11 al 15 d' Octubre Del 8 al 12 de Novembre	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (seità i tempeh) Palometa enfarinada amb rodanxes de cogombre Fruita del temps	Cigróns estofats amb carbassó i pastanaga Truita de pernil dolç amb enciam i panses Fruita del temps	Crema de pastanaga Paella mixta (rap, calamar i salsitxes) Fruita del temps	Sopa de brou amb meravella Pollastre a la planxa amb rodanxes de tomàquet Iogurt ecològic	Patata i mongeta tendre Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita del temps
Del 18 al 22 d' Octubre Del 15 al 19 de Novembre	Pasta d'espelta a la napolitana i formatge ratllat Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i magrana Fruita del temps	Llenties guisades amb pernil Truita amb pastanaga ratllada Fruita del temps	Col-i-flor amb patates Hamburguesa de llegums amb rodanxes de tomàquet Iogurt ecològic	Crema de carbassó Pollastre amb patates Fruita del temps	Arròs amb verdures de temporada Rap enfarinat Fruita del temps
Del 25 al 29 d' Octubre Del 22 al 26 de Novembre	Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb ceba i pastanaga Fruita del temps	Crema de carbassa i moniato Seità arrebossat amb rodanxes de cogombre Fruita del temps	Tallarines a la carbonara Pollastre al forn amb llimona Fruita del temps	Cigróns estofats amb verdures Truita d'albergínia amb amanida d'enciam i olives Iogurt ecològic	Sopa de brou Salsitxes amb poma al forn Fruita del temps
Del 29 de Novembre al 3 de Desembre	Llenties de l'àvia Palometa enfarinada amb enciam i taronja Fruita del temps	Macarrons a la bolonyesa Truita de formatge amb pastanaga ratllada i cogombre Fruita del temps	Crema de verdures Fideus a la cassola (costella, salsitxes i pèsols) Fruita del temps	Mongetes seques Vedella amb salsa de xampinyons Iogurt ecològic	Pastanaga, patata i mongeta tendra bullida Hamburguesa de seità i formatge amb rodanxes de tomàquet Fruita del temps

Aliments consumits en el dinar	Alternatives per al sopar
Arròs, pasta o altre cereal, llegum o patata	Verdures (vapor, saltejades, bullides, forn, cremes, crues)
Verdures	Verdura, arròs, pasta o altre cereal o patata
Carn	Peix blanc, ou, llegum de fàcil digestió o proteïna vegetal
Peix	Carns blanques (pollastre, gall d'indi, conill), ou, llegum de fàcil digestió o proteïna vegetal (tempeh)
Ou	Carns blanques (pollastre, gall d'indi, conill), peix blanc, llegum de fàcil digestió o proteïna vegetal (tempeh)
Fruita	Fruita, làctic o postre de proteïna vegetal (iogurt de civada o arròs)
Làctic	Fruita o postre de proteïna vegetal (iogurt de civada o arròs)

Berenars Setmanals

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
logurt Natural amb Cereals	Fruita	Entrepà de Viena amb Pernil Dolç	Fruita	Entrepà de Viena amb formatge



Els menús han estat revisats per Laura Lorca

Dietista-Nutricionista Col·legiada núm.
CAT000847