

HIVERN 2025	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>DINAR 1^a setmana 8-10 Gener 3-7 Febrer 4-7 Març 31 Març</p>	<p>Sopa de pollastre amb fideus Pollastre al forn amb verdures Fruita</p>	<p>Amanida mixta Arròs melós amb peix, gambes i calamar Fruita</p>	<p>Cigrons amb salsa de tomàquet i ou bullit Pollastre a la planxa amb amanida mixta Iogurt</p>	<p>Amanida amb formatge Espaguetis a la bolonyesa amb salsa de tomàquet Fruita</p>	<p>Crema de carbassó i porro Peix a la planxa amb albergínia fregida i patates al forn Fruita</p>
<p>DINAR 2^a setmana 13-17 Gener 10-14 Febrer 10-14 Març</p>	<p>Amanida de tomàquet amb mozzarella i alvocat Arròs amb vedella i verdures Fruita</p>	<p>Crema de verdures amb formatge Croquetes de pollastre amb amanida mixta Fruita</p>	<p>Purè de llegums Peix amb salsa verda i patates bullides Iogurt</p>	<p>Macarrons amb xampinyons, pernil dolç i nata Gall d'indi al forn amb ceba i amanida de tomàquet Fruita</p>	<p>Amanida amb olives Caldereta de peix amb arròs Fruita</p>
<p>DINAR 3^a setmana 20-24 Gener 17-21 Febrer 17-21 Març</p>	<p>Mini "pizza" de carbassó amb tomàquet i formatge Estofat de pollastre amb verdures i patates Fruita</p>	<p>Sopa meravel·la de peix Peix al forn amb verdures Fruita</p>	<p>Llenties amb verdures i arròs Truita francesa i amanida amb formatge fresc Iogurt</p>	<p>Crema de carbassa Hamburguesa de vedella amb formatge i patates fregides Fruita</p>	<p>Arròs tres delícies Peix a la planxa amb amanida mixta Fruita</p>
<p>DINAR 4^a setmana 27-31 Gener 24-27 Febrer 24-28 Març</p>	<p>Crema hortolana Pollastre amb salsa de tomàquet i patates Fruita</p>	<p>Hèlix de pasta amb salsa de tomàquet i formatge Peix "a la papillota" amb verdures Fruita</p>	<p>Cigrons amb espinacs i verdures "Milanesa" de vedella i rodanxes de tomàquet amb formatge fresc Iogurt</p>	<p>Amanida de pollastre i poma Arròs a la cubana amb salsa de tomàquet i ou Fruita</p>	<p>Sopa de peix amb fideus Peix al forn amb patates, salsa de pastanaga i xampinyons Fruita</p>

* Menús adaptats al nou Reglament 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'Octubre de 2011 sobre informació alimentària facilitada al consumidor.

* Indicació d'al·lèrgens en productes alimentaris i plats elaborats.

*Tots els menús es serveixen amb pa Tr: (Pa multi cereals un cop per setmana Tr:)

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL.LEGIADA: IB0029

Nota: Aquests menús no estan adaptats a al·lèrgies alimentàries, intoleràncies o malalties específiques. Per ser completament equilibrat és necessari que a casa es continuï amb una alimentació sana i variada.



Sonia