

Semana

18

DIVENDRES
Dia del treballador

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19	Crema de carbassa Tall redó de vedella amb arròs pilaf	Cigrons amb col Truita de patata i verdures	Espirals amb tonyina Pollastre al forn amb tomaquet alinyat	Patata i mongetes verdes Lluç amb salsa de tomàquet i arròs	Amanida mixta Mongeta vermella amb sipia
20	Llenties amb verdures Lluç arrebossat amb tomàquet	Sopa de fideus Pollastre amb mel i mostassa i coliflor	Amanida mixta Lasanya de verdures	Mongetes blanques amb pollastre Salmó al forn amb amanida	Crema de carbassó amb nata Frittata amb amanida
21	Menestra de verdures amb patates Pollastre saltejat amb xampinyons i tomàquet	Arròs amb coliflor i porc Lluç amb salsa de porros amb amanida	Crema d'espínacs Truita francesa amb pernil i verdures	Amanida de pasta Llom de porc rostit amb pebrots	Amanida de cigrons Panga amb salsa verda i amanida
22	Macarrons a la bolonyesa Lluç amb salsa marinera i bròquil	Patata i coliflor gratinada Pollastre al forn amb amanida	Sopa de peix amb arròs Pilotes amb amanida	Albergínia parmesana casera Tilapia al forn amb patata	Llenties amb verdures i patata Ous gratinats bechamel i amanida

· Ratatouille: albergínia, carbassó, tomàtic, pebre verd, pebre vermell, ceba, all, herbes provençals.

· Pisto manchego: pebre vermell, pebre verd, tomàtic, carbassó, ceba, all.

· **Les amanides sempre trempades amb oli d'oliva verge extra: Amanida simple d'acompanyament: lletuga iceberg, tomàtic, blat d'indi** (dies alterns poden contenir, espàrrecs verds, pastanaga ratllada, col lombarda, ceba, pebres).

· **Amanida de llenties/ mongeta blanca / cigrons: Base de llegums i vinagreta (pebre vermell, pebre verd, ceba, tomàtic, oli d'oliva, vinagre).** Dies alterns contindrà ou, tonyina, olives rellenes i/o blat d'indi.

PROPOSTES PER SOPAR

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18					Palitos de pollastre caseros amb patates
19	Amanida amb tomàtic, alvocat i tonyina	Pollastre a la mostaza amb carbassó planxa	Lasanya d'albergínia amb pernil dolç i formatge	Bròquil i coliflor saltat amb carn picada	Gambes amb all i espàrrecs
20	Amanida amb truita de patates	Bacallà amb pisto	Vichyssoise amb pernil salat	Ous farcits de tonyina i verduretes	Pizza casera
21	Salmó a la crema amb pastanaga	Amanida cesar amb pollastre	Arròs amb verduretes	Carbaso farcits de tonyina	Hamburguesa casolana
22	Broquetes de pollastre amb verdures	Truita de pernil i formatge amb rúcula	Amanida de salmó fumat	Aletes de pollastre al forn amb patates	Pilotes de sipia amb menestre

- De postre servim fruita de temporada quatre dies per setmana i un de iogurt (sucre >12,3g)
- Els cereals com el pa i la pasta s'alternaran entre blanc i integral.
- Menú revisat per la nutricionista Marta Seguí. Num de col·legiat IB00135 @martasegui_nutrybo