

Semana

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
23	Amanida completa Lasanya casolana de carn	Amanida de lleties Lluç al forn amb tomàtic	Amanida completa Estofat de pollastre amb carbassó saltat	Arròs amb verdures Croquetes de pernil amb amanida	Amanida de ciurons Tilapia amb salsa verda i verdures
24	Crema de porros Pollastre a l'ast amb amanida	Amanida de mongetes blanques Filet de lluç amb salsa marinera i verdures	Amanida amb tonyina i ou Paella mixta	Ensaladilla rusa Truita de verdures amb tomàquet	Espaguetis napolitana Llom de porc guisat amb patates
25	Amanida de cigrons Lluç arrebossat amb verdures	Bròquil gratinat Pollastre guisat amb patates	Arròs a la cubana amb ou Salmó planxa amb amanida	Crema de carbassó, ceba i porro Hamburguesa a la planxa amb tomàquet	Amanida completa Fideua de peix



BONES VACANCES D'ESTIU!!



- 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 lleties/ 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.

La Paella Menorca, S.L. | B57408957 | R.G.S.A 26.021313/IB
C/ Sant Esteve, 51 - Mahon, Menorca | 07703

www.lapaellamenorca.com | info.lapaella@gmail.com | 971 36 54 31 | 639432237

PROPOSTES PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pastel de peix amb verdures	Pebres farcits de carn picada	Amanida de tomàtic amb formatge i pa	Truita de alberginia amb gambes	Lasanya de verdures amb ou i tonyina
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Truita de patata i carbassò	Amanida amb pollastre	Crema freda de verdures amb pernil salat	Cuscús amb peix	Patata rellena de carn i verdures
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Salmó amb sofrit	Amanida tropical amb pasta	Pollastre amb xampinyons	Amanida de quinoa i feta	Ous frits amb bastons de pastanaga

- 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