

Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional

1

5

DINARS 6

SOPARS  
RECOMANATS

7

PRODUCTE  
ECOLÒGIC

8

9

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**7 GENER**

8 AL 11 GENER

4 AL 8 FEBRER

MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET

CALAMARS A L' ANDALUSA AMB PASTANAGA RATLLADA

PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR

Amanida d'enciam i tonyina  
Bistec de vedella a la planxa  
Fruita

SOPA DE PEIX AMB FIDEUS

SUQUET DE GALL DINDI AMB CALÇOTS I PASTANAGA

PA I FRUITA

Carbassó i ceba saltats amb oli d'oliva  
Bruixes a la planxa  
logurt per beure

BLEDES AMB PATATES BULLIDES

MANDONGUILLES A LA JARDINERA

PA I FRUITA

Sopa de peix amb pistons  
Pit de pollastre amb patata al callu  
Fruita

ARRÓS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga)

ROSTIT DE VEDELLA AMB BOLETS

PA I FRUITA

Amanida d'enciam, tomàquet i olives  
Salsitxes de pàges al forn  
Fruita

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet)

SALSITXES A LA PLANXA AMB ENCIAM AMANIT

PA I NATILLES

Lasanya de verdures  
Fruita

2

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

14 AL 18 GENER

11 AL 15 FEBRER

ESPIRALS A LA CARBONARA

CROQUETES DE POLLASTRE AMB PASTANAGA RATLLADA

PA I FRUITA

Dauets de tomàquet amanit  
Pit de gall dindi a la planxa  
Fruita

CREMA DE CALÇOTS I PORROS

FRICANDÓ DE VEDELLA AMB PASTANAGA I PÈSOLS

PA I FRUITA

Amanida d'enciam i pastanaga  
Mil fulles d'albergínia amb beixamel  
Fruita

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS

LLUÇ A LA ROMANA AMB AMANIDA I PASTANAGA

PA I IOGURT

Pastanaga ratllada amb oli i llimona  
Llucet a la planxa  
logurt

SOPA DE FIDEUS

CARN D'OLLA AMB LES VERDURES DEL BROU

PA I FRUITA

Mongeta tendra saltada  
Pernilets de pollastre al forn  
Fruita

ARRÓS A LA CUBANA

PERNILETS DE POLLASTRE AMB SOFREGIT DE CEBA I ALL

PA I FRUITA

Pizza casolana  
Fruita

3

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

21 AL 25 GENER

18 AL 22 FEBRER

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet)

BACALLA AL FORN AMB SAMFAINA

PA I FRUITA

Amanida variada(enciam, tomàquet i tonyina)  
Dauets de vedella saltats amb ceba  
Fruita

ARRÓS AMB SÍPIA I GAMBETES

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I PASTANAGA

PA I FRUITA

Dauets de carbassó i ceba saltats  
Llom a la planxa  
Fruita

SOPA D'AU AMB PISTONS

BOTIFARRA PLANXA AMB PATATES FREGIDES

PA I IOGURT

Flamet d'arròs amb oli d'oliva  
Sardinetes al forn  
Fruita

COLIFLOR, PATATA BULLIDA AMB BACÓ SALTAT

LLOM ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES

PA I FRUITA

Amanida d'enciam i pastanaga  
Nuggets de pollastre  
logurt

ESPAGUETIS MARCIANS (sofregit de ceba, espinacs i daus de gall dindi)

POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA PANADERA

PA I FRUITA

Biquini  
(Pa de motlle, pernil dolç i formatge)  
Fruita

4

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

29 AL 1 FEBRER

25 AL 1 MARÇ

CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS

CANELONS CASOLANS GRATINATS AL FORN

PA I FRUITA

Amanida d'enciam i pastanaga  
Bruixes a l'andalusa  
logurt

ARRÓS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i ceba)

PIT DE GALL DINDI AMB SUQUET DE CEBA I ALL

PA I FRUITA

Flamet de cuscús amb oli d'oliva  
Pollastre a la planxa  
Fruita

SOPA D'AU AMB GALETS

HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I PASTANAGA

PA I IOGURT

Bledes amb patata bullida  
Verat a la planxa  
Fruita

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

PEIX DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA

PA I FRUITA

Pastanaga ratllada amb vinagreta de llimona  
Salsitxes de pàges al forn  
Fruita

ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES

TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM VARIAT

Pizza casolana  
Fruita



Els làctics són productes de La Fageda  
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics  
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat  
L'oli de oliva és de producció ecològica  
La sal és de producció ecològica

