

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

DINARS

SOPARS
RECOMANATS

PRODUCTE
ECOLÒGIC

1

12-oct
12 AL 14 SETEMBRE
8 AL 11 OCTUBRE

DILLUNS
MACARRONS AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET
CAÇÓ ADOBAT AMB PATATES XIPS
PA I FRUITA
Crema de verdures
Bistec de vedella
Fruita

DIMARTS
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI SALTEJAT AMB
VERDURETES
PA I FRUITA
Coliflor amb beixamel
Truita de pernil dolç
Iogurt per beure

DIMECRES
PURÉ DE VERDURES
SALSITXES A LA PLANXA AMB
ENCIAM I COGOMBRE
PA I FRUITA
Espàrrecs verds a la graella
Llucets arrebossats
Fruita

DIJOUS
PAELLA DE VERDURES I POLLASTRE
(ceba, carbassó, pebrot, pollastre i
tomàquet)
TRUITA DE CARBASSÓ AMB
TOMÀQUET AMANIT
PA I FLAM
Amanida variada
Salmó a la planxa
Fruita

DIVENDRES
AMANIDA CAMPERA (patata,
tomàquet, tonyina, olives, pebrot)
PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM I
OLIVES
PA I FRUITA
Sopa d'estrelletes
Daus de gall dindi amb tomàquet amanit
Fruita

2

17 AL 21 SETEMBRE
15 AL 19 OCTUBRE

DILLUNS
AMANIDA D'ARRÓS (arròs, pernil,
tomàquet, enciam i olives)
CALAMARS A LA ROMANA AMB
PASTANAGA RATLLADA
PA I FRUITA
Sopa de fideus
Hamburguesa de vedella a la planxa
Fruita

DIMARTS
PATATA I MONGETA TENDRA
MANDONGUILLES MIXTES AMB
SALSA (ceba i tomàquet)
PA I FRUITA
Pastanaga ratllada amb oli i llimona
Bacallà a la planxa
Fruita

DIMECRES
MELÓ AMB PERNIL
FIDEUÀ MARINERA (fideus, sípia,
gambes i musclos)
PA I IOGURT
Mongeta tendra amb patata
Gall dindi a la planxa
Iogurt

DIJOUS
EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA DE VERDURES AMB ENCIAM
I OLIVES
PA I FRUITA
Crema de verdures
Maires arrebossades
Fruita

DIVENDRES
VICHYSOISE
POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA
PA I FRUITA
Amanida variada
Arròs a la cubana amb tomàquet i ou ferrat
Fruita

3

24 SETEMBRE
25 AL 28 SETEMBRE
22 AL 26 OCTUBRE

DILLUNS
ESPAGUETIS AMB SOFREGIT I
FORMATGE RATLLAT
LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTANAGA
RATLLADA
PA I FRUITA
Cols de Brussel·les amb patata al vapor
Bistec de vedella a la planxa
Fruita

DIMARTS
PÈSOLS SALTATS AMB BACÓ
OUS FARCITS AMB TONYINA I
MAIONESA I LLIT D'ENCIAM
PA I FRUITA
Patata, pastanaga i carbassó bullits
Verat a la planxa
Fruita

DIMECRES
SOPA DE BROU AMB PASTA
POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATA
PANADERA
PA I FRUITA
Amanida variada
Truita de patata i carbassó
Fruita

DIJOUS
COLIFOR AMB PATATA BULLIDA
PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM I
COGOMBRE
PA I IOGURT
Verdura de temporada saltejada amb pernil
Daus de pollastre i tomàquet amanit
Iogurt

DIVENDRES
ARRÓS A LA CUBANA (sofregit de
tomàquet i ou dur)
BOTIFARRA AMB COMPOTA DE POMA
PA I FRUITA
Sopa de fideus
Gall dindi a la planxa
Fruita

4

1 I 2 NOVEMBRE
1 AL 5 OCTUBRE
29 AL 31 OCTUBRE

DILLUNS
ARRÓS DE MUNTANYA
CROQUETES DE POLLASTRE AMB
TOMÀQUET AMANIT
PA I FRUITA
Amanida variada
Hamburguesa de vedella a la planxa
Iogurt

DIMARTS
AMANIDA DE PASTA (espirals,
tomàquet, tonyina, olives, pastanaga
ratllada)
POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB
AMANIDA
PA I FRUITA
Bledes amb patates
Pollastre a la planxa
Fruita

DIMECRES
LLENTIES ESTOFADES AMB CEBA I
TOMÀQUET
TRUITA DE PATATA I CEBA AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO
PA I FRUITA
Sopa d'estrelletes
Maires arrebossades
Fruita

DIJOUS
AMANIDA RUSSA (patata, pastanaga,
tonyina, tomàquet, olives i maionesa)
BACALLÀ A LA CATALANA (sofregit de
ceba i tomàquet)
PA I FRUITA
Arròs amb tomàquet
Truita de pernil dolç
Fruita

DIVENDRES
CREMA DE VERDURES DE
TEMPORADA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
ENCIAM I COGOMBRE
PA I GELAT
Daus de carbassó
Salmó a la planxa
Fruita



L'oli de oliva és de producció ecològica
Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics

La sal és de producció ecològica
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat

