

### DILLUNS

**Dia 3**

Llenties guisades amb pastanaga  
Truita francesa amb llonza de formatge  
amb enciam i olives  
Pera

### DIMARTS

**Dia 4**

Bròquil amb patata  
Hamburguesa de porc i vedella  
amb enciam i pastanaga  
Plàtan

### DIMECRES

**Dia 5**

Espaguetis a la bclonyesa  
(cam picada, tomàquet i formatge)  
Salmó al forn  
amb de verdures  
Meló

### DIJOUS

**Dia 6**

Crema de verdures del temps amb rostes  
(carbassó, pastanaga i bajoca)  
Pollastre al forn  
amb enciam i moresc  
logurt de fruites

### DIVENDRES

**Dia 7**

Arròs amb tomàquet  
Lluç al forn amb all i julivert  
i amb enciam i cogombre  
Sindria

**Dia 10**

Espirals amb tomàquet i tonyina  
Cuetes de rap  
amb salsa verda  
Poma

**Dia 11**

Crema de patata amb encenalls formatge  
Aletes de pollastre  
amb enciam i pastanaga  
logurt de fruites

**Dia 12**

**FESTA**

**Dia 13**

Patata i bajoca  
Croquetes de rostít  
amb enciam i cogombre  
Meló

**Dia 14**

Arròs a la milanesa (tomàquet, ceba,  
pèsols i permil dolç)  
Palometa al forn  
amb salsa de tomàquet i ceba  
Plàtan

**Dia 17**

Macarrons a la carbonara  
(bacon, ceba, nata i formatge)  
Varetes de lluç  
amb enciam i moresc  
Poma

**Dia 18**

Potatge de llegums (cigrans, fesols,  
tomàquet, pebrot i pastanaga)  
Truita de patata  
amb enciam i olives  
Pera

**Dia 19**

Arròs amb verdures (carbassó, pebrot,  
tomàquet, pèsols, pastanaga)  
Bacallà al forn  
amb llit de ceba i patata  
Plàtan

**Dia 20**

Crema de carbassó amb rostes  
Fricandó de vedella estofat  
a la jardinera  
logurt de fruites

**Dia 21**

Sopa de brou amb pistons  
Pemilet de pollastre  
amb enciam i pastanaga  
Meló

**Dia 24**

Llenties guisades amb verdures  
(carbassó, tomàquet, pebrot i pastanaga)  
Truita de carbassó  
amb enciam i pastanaga  
Pera

**Dia 25 LA MAR DE DIETES MEDITERRÀNIES**

Fideus rossejats  
Lluç al forn amb all i julivert  
i amb enciam i olives  
Poma

**Dia 26**

Arròs a la marinera (calamar, musclos,  
gambes, pebrot, pèsols, tomàquet)  
Croquetes de rostít  
amb enciam i moresc  
Taronja

**Dia 27**

Sopa de pollastre amb meravella  
Mandonguilles de porc i vedella  
amb salsa de xampinyons  
Plàtan

**Dia 28 MENU ESPECIAL CASTANYADA**

Crema de carbassa amb formatge  
Pollastre al forn  
amb salsa de castanyes  
Natilles de vainilla i suc

**Dia 31**

**FESTA**

Menús revisats per la Dietista Cristina Molina Col. 000629

Cuina Gestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



**Cuina Gestió**

Segueix-nos a

[www.facebook.com/c.gestio](http://www.facebook.com/c.gestio)

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16



# Menú:

## PROPOSTES DE SOPAR

### OCTUBRE 2016

#### DILLUNS

Dia 3

Crema porros  
Croquetes de bacallà  
amb pastanaga ratllada  
Fruita del temps

#### DIMARTS

Dia 4

Amanida de tomàquet  
Arròs amb xampinyons  
saltats amb all i julivert  
logurt

#### DIMECRES

Dia 5

**PLAT ÚNIC**  
Parrillada de verdures amb patata caliu  
(carbassó, albergínia, carxofes)  
Fruita del temps

#### DIJOUS

Dia 6

Enciam amanit  
Pèsols saltats amb porro  
i permilet salat  
Fruita del temps

#### DIVENDRES

Dia 7

Sopa vegetal amb fideus  
Lluç arrebossat  
amb patates fregides  
Fruita del temps

Dia 10

Amanida variada  
(enciam, tomàquet, pastanaga i ceba)  
Pollastre a la planxa amb all i julivert  
Fruita del temps

Dia 11

Sopa de pollastre amb fideus  
Croquetes d'espinaça  
amb enciam amanit  
Fruita del temps

Dia 12

**PLAT ÚNIC**  
Hamburguesa de pollastre  
amb panet enciam i tomàquet  
Fruita del temps

Dia 13

Amanida tropical  
(enciam, dauets de pinya, i tomàquet)  
Trita francesa amb pa amb tomàquet  
logurt

Dia 14

Crema de pèsols  
Llonganissa a la planxa  
amb pebrot escalivat  
Fruita del temps

Dia 17

Minestra de verdures  
Bistec a la planxa  
amb tomàquet al forn  
Fruita del temps

Dia 18

Sopa de pollastre amb estrelletes  
Fingers de formatge  
amb enciam amanit  
Fruita del temps

Dia 19

**PLAT ÚNIC**  
Hummus amb bastonets de pastanaga  
i mini empanadilles de tonyina  
logurt

Dia 20

Puré de patata  
amb dauets de permil dolç i  
crustons  
Fruita del temps

Dia 21

**PLAT ÚNIC**  
Llesques de pa de barra  
amb tonyina gratinades al fom  
Fruita del temps

Dia 24

Crema de carbassa  
Filet de bacallà enrollat amb  
bacon  
Fruita del temps

Dia 25

Amanida grega  
(enciam, tomàquet i mozzarella)  
Llom arrebossat amb pebrot planxa  
logurt

Dia 26

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Varetes de lluç  
amb carxofes fregides  
Fruita del temps

Dia 27

Bajoques saltades amb gambetes  
Pollastre a la planxa  
amb patates fregides  
Fruita del temps

Dia 28

Amanida verda  
Pa de pizza  
(tomàquet, permil dolç i formatge)  
Broquetes de fruita

Dia 31

**PLAT ÚNIC**  
Arròs saltat amb pèsols,  
dauets de permil salat i truita  
Fruita del temps



Cuina Gestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



Cuina Gestió

Segueix-nos a



[www.facebook.com/c.gestio](http://www.facebook.com/c.gestio)

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16

