

Pel carnaval, tot s'hi val



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Dia 4

Sopa meravella
Truita francesa
amb espinacs saltats
Mandarines

Dia 5

Crema de carbassa
Pit de pollastre a la planxa
amb tomàquet amanit
logurt natural

Dia 6

Puré de bròquil
Bacallà a la planxa
amb patates fregides
Poma

Dia 7

Arròs amb verdures
amb gambetes saltejades
logurt natural

Dia 1

Sopa de juliana de verdures
Filet de lluç a la planxa
amb arròs saltejat
logurt natural

Dia 8

Amanida verda (enciam, tomàquet i
moresc)
Fesols saltats
amb cebeta
Maduixots

Dia 11

Verdures al vapor (pastanaga, coll de
brussel·lès i moniato)
Dauets de pollastre saltejats
amb pèsols i pastanaga baby
Taronja

Dia 12

Brou de pollastre amb estrelletes
Lluç a la llimona
amb escalivada
logurt natural

Dia 13

Arròs de verdures
Ou estrellat
amb dauets d'albergínia amb salsa de soja
Maduixots

Dia 14

Cuscús amb verdures
i dauets de gall dindi
logurt natural

Dia 15

Verdures al vapor (patata, bajoca, carxofes i
pastanaga)
hamburguesa de pollastre amb tomàquet
Mandarines

Dia 18

Crema de pastanaga
Ou fregit
Amb patates al caliu
Mandarines

Dia 19

Espirals saltejats amb oli i oregne
salmó a la planxa
amb bledes saltades
iogurt natural

Dia 20

Brou de carn amb pistons i pilotes
Col arissada
saltejada amb all i julivert
Taronja

Dia 21

Arròs amb verdures
Pit de pollastre a la planxa
amb ceba escalivada
Maduixots

Dia 22

Sopa de verdures (patata, bajoca i
pastanaga)
Bistec a la planxa
amb tomàquet al forn
logurt natural

Dia 25

Brou de pollastre amb estrelletes
Lluç arrebossat
amb enciam i pastanaga
Pera

Dia 26

Crema de carbassa
Llom de porc al forn
amb verdures
logurt natural

Dia 27

Espicacs a la catalana
Truita francesa
amb tomàquet amanit
Maduixots

Dia 28

Arròs amb verdures
Calamars a la andalusa
amb espàrrecs saltats
Pera

Dia 29

Verdures saltades
Paninis de formatge
i pernil dolç
logurt de fruites

Menús revisats per la Dietista Cristina Molina Col. CAT 000629

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



Cuina Gestió

Segueix-nos a



www.facebook.com/c.gestio

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

