

<b>MENÚ TARDOR-HIVERN 2020-21</b>					
 <b>DILLUNS</b>	<b>DINAR</b>	Bleda, pastanaga i patata Pit de pollastre a la planxa Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Filet de bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps	Pasta vegetal amb salsa de tomàquet Filet de llenguadina al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Mongetes tendres amb patates Bunyols o croquetes de bacallà al forn Fruita del temps
	<b>BERENAR</b>	logurt amb fruita Palets de pa	logurt amb fruita Palets de pa	Llet amb melindros Fruita	logurt amb fruita Palets de pa
<b>DIMARTS</b>	<b>DINAR</b>	Llenties estofades amb verdures Peix al forn Fruita del temps	Mongetes tendres amb cigrons Conill al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Menestra de verdures Vedella a la jardinera amb patates Fruita del temps	Crema de verdures Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps
	<b>BERENAR</b>	Pa amb tomàquet i formatge Fruita	Pa amb xocolata Llet	logurt amb fruita Palets de pa	Pa amb xocolata Fruita
<b>DIMECRES</b>	<b>DINAR</b>	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet Filet de llenguadina al forn amb ceba i poma Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Pollastre a la planxa Fruita del temps	Llenties amb ceba i tomàquet Truita de carbassó logurt
	<b>BERENAR</b>	Macedònia de fruites Melindros	Macedònia de fruites Pa amb oli	Macedònia de fruites Pa amb oli	Macedònia de fruites Pa amb oli
<b>DIJOUS</b>	<b>DINAR</b>	Escudella amb pasta Cuixa de pollastre al forn amb verdures Fruita del temps	Col i patata Hamburguesa de pollastre Fruita del temps	Mongetes seques amb tomàquet Peix fresc segons mercat al forn amb verdures logurt	Caldo amb pasta Conill al forn amb samfaina Fruita del temps
	<b>BERENAR</b>	Pa amb xocolata logurt	Pa amb tomàquet i fuet (o gall d'indi) Fruita	Pa amb xocolata Fruita	Llet amb coca Fruita
<b>DIVENDRES</b>	<b>DINAR</b>	Cigrons amb espinacs Peix fresc segons mercat al forn logurt	Crema de carbassa o carbassó Truita de mongetes seques amb arròs blanc d'acompanyament logurt	Coliflor amb patata i pastanaga Truita de xampinyons Fruita del temps	Crema de cigrons (hummus) Filets de bacallà amb ceba i tomàquet Fruita del temps
	<b>BERENAR</b>	Pa amb tomàquet i pernil salat Fruita	logurt amb fruita Palets de pa	Pa amb tomàquet i formatge Fruita	Pa amb tomàquet i plt de gall d'indi Fruita

\*Els nens/es de P2 menjaran amanida dos dies a la setmana.

Meritxell Bansell Roca – Nutricionista Col. Núm. 665 i Màster química i enginyeria alimentària  
93 813 41 01 - 620 40 18 18 – [nutricio.meritxellbansell@gmail.com](mailto:nutricio.meritxellbansell@gmail.com) – [www.dietistameritxell.com](http://www.dietistameritxell.com)