

MENÚ TARDOR-HIVERN 2022-2023

 e.l.m. laquitscallagurb	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR SETMANA 1 Del 17 al 21 d'octubre Del 14 al 18 de novembre Del 12 al 16 de desembre	Pèsols, patata i pastanaga Llom arrebossat Fruita del temps	Llenties estofades amb verdures (ceba, pebrot i tomàquet) Peix al forn Iogurt natural	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó Fruita del temps	Escudella amb pasta Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita del temps	Cigrons amb espinacs Peix fresc Fruita del temps
BERENAR	Iogurt amb fruita	Macedònia de fruites	Pa amb tomàquet i gall d'indi	Fruita i pa "barrufet"	Pa amb formatge fresc
DINAR SETMANA 2 Del 24 AL 28 d'octubre Del 21 al 25 de novembre Del 19 al 23 de desembre	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat Fruita del temps	Crema de verdures Macarrons integrals amb tomàquet Fruita del temps	Col i patata Hamburguesa de pollastre Fruita del temps	Llenties estofades Escalopa de vedella Fruita del temps	Crema de carbassa o de carbassó Truita de cigrons Flam o crema
BERENAR	Iogurt amb cereals i fruita	Fruita del temps i bastonets de pa	Pa amb tomàquet i formatge	Pa amb tomàquet i fuet o gall d'indi	Macedònia de fruites i pa amb oli
DINAR SETMANA 3 Del 31 al 4 de novembre Del 28 al 2 de desembre Del 9 al 13 de gener	Pasta vegetal amb salsa de tomàquet Filet de llenguadina al forn amb poma i ceba Fruita del temps	Verdura amb patates Vedella a la jardineria Fruita del temps	Mongetes seques amb tomàquet Cuixa de pollastre al forn Iogurt natural	Arròs integral amb verdures (carbassó i pastanaga) i llenties Hamburguesa de peix Fruita del temps	Coliflor i patata Ou dur amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps
BERENAR	Llet amb tortada	Iogurt amb fruita	Pa amb xocolata (80% cacau) i fruita	Pa amb tomàquet i formatge	Fruita del temps
DINAR SETMANA 4 Del 7 a l'11 de novembre Del 5 al 9 de desembre	Mongetes tendres i patates Croquetes de bacallà al forn Amb tomàquet i pastanaga Fruita del temps	Macarrons amb bolonyesa vegetal Pollastre al forn Fruita del temps	Sopa de peix amb arròs Conill al forn amb samfaina Fruita del temps	Llenties amb arròs, ceba i tomàquet Peix al forn Iogurt natural	Crema de cigrons (hummus) amb torraderes (opcional) Truita de patates i ceba Fruita del temps
BERENAR	Iogurt amb ametlla mòlta	Pa amb mató	Fruita i pa "barrufet"	Pa amb tomàquet i pernil dolç	Iogurt i pa amb oli