










MENÚ TARDOR-HIVERN 2022-2023

 e.l.m. laquitsallagurb	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
SOPAR 	Sopa amb cereal** Peix blau amb verdures Fruita del temps	Verdura amb patata Carn blanca amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures Peix blanc Iogurt	Amanida amb llegums*** Ou Fruita del temps	Pizza de verdures amb carn blanca Fruita del temps
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
SOPAR	Verdura amb patata o moniato Carn blanca Fruita del temps	Sopa amb cereal** Ou amb verdures Fruita seca	 Crema de verdures Hummus de llegums*** amb pa <i>Proteïna vegetal: llegums + cereal</i> Fruita del temps	Llegums*** Peix blanc amb verdures Iogurt	Amanida Crep de formatge Fruits secs
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 jardinera 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
SOPAR	Verdura amb patata o moniato Carn blanca Fruita del temps	Verdura amb llegums*** Peix blanc Fruita del temps	Crema de verdures Ou amb cereal** Fruita seca	Caldo de peix amb verdures Carn blanca amb patata Fruita del temps	Torrades amb humus, vegetals i formatge <i>Proteïna vegetal: llegums + cereal</i> Formatge
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 torradetes (opcional) Truita de patates i ceba Fruita del temps
SOPAR	Amanida amb cereal** Ou Fruita seca	Crema de verdures Peix blau amb cereal** Fruita del temps	Verdura amb patata o moniato Carn blanca Fruita del temps	Llegums*** Pa amb formatge <i>Proteïna vegetal: llegums + cereal</i> Fruita seca	Amanida Carn blanca amb cereal** Fruita del temps

Nutricionista: Meritxell Bansell. Revisat setembre'22

*Altres ingredients per afegir a les amanides: ou dur, tonyina, blat de moro, panses, pa torrat, olives, blat de moro.

** Cereal: arròs, quinoa, fajol, blat de moro, blat (inclou cuscús), mill.. i derivats com pasta o sèmola. El pa també s'entén com a derivat de cereal però s'especifica a part per donar opció a altres formes de consum de cereals

***Llegums = lleties, cigrons, mongetes seques, pèsols, faves i soja.

*Meritxell Bansell Roca – Nutricionista Col. Núm. 665 i Màster química i enginyeria alimentària
nutricio.meritxellbansell@gmail.com – www.dietistameritxell.com - @menja_sa*