


MENÚ
HIVERN 2022-2023

 e . b . m . laquitscallagurb	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR SETMANA 1 Del 16 al 20 de gener Del 13 al 17 de febrer Del 13 al 17 de març	Menestra de verdures Escalopa de vedella amb tomàquet i blat de moro Fruita del temps	Mongetes seques Peix al forn Iogurt natural	Arròs integral amb formatge i oli Truita de carbassó amb tomàquet i pastanaga Fruita del temps	Escudella amb pasta Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides. Fruita del temps	Cigrons amb espinacs Peix fresc segons mercat Fruita del temps
BERENAR	Pa amb tomàquet i gall d'indi	Macedònia de fruites i bastonets de pa	Iogurt amb fruita	Fruita i Tortada	Pa amb formatge fresc
DINAR SETMANA 2 Del 23 al 27 de gener Del 20 al 24 de febrer Del 20 al 24 de març	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluc arrebossat amb tomàquet i olives Fruita del temps	Crema de verdures i Conill amb samfaina Fruita del temps	Col i patata Salsitxes de pollastre Fruita del temps	Llenties estofades Pavo al forn amb ceba, tomàquet i pastanaga Flam o crema catalana (triar fruita)	Crema de carbassa o de carbassó Truita de mongetes amb tomàquet i enciam Fruita del temps
BERENAR	Iogurt amb cereals i fruita	Pa amb tomàquet i formatge	Fruita del temps i bastonets de pa	Macedònia de fruites i "torta d'arròs"	Pa amb tomàquet i fuet o gall d'indi
DINAR SETMANA 3 Del 30 de gener al 3 de febrer Del 27 de febrer al 3 de març Del 27 al 31 de març	Pasta vegetal amb salsa de tomàquet Filet de llenguado al forn amb poma i ceba Fruita del temps	Verdura amb patates Pilotilles Fruita del temps	Mongetes seques amb tomàquet Cuixa de pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural	Arròs amb verdures (carbassó i pastanaga) i llenties Hamburguesa de peix amb tomàquet amanit Fruita del temps	Coliflor i patata Ou dur amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps
BERENAR	Llet amb tortada	Iogurt de llet d'ovella i fruita	Pa amb xocolata (80% cacau) i fruita	Fruita del temps i galetes	Pa amb tomàquet i formatge fresc
DINAR SETMANA 4 Del 6 al 10 de febrer Del 6 al 10 de març	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 amb enciam i olives Fruita del temps
BERENAR	Pa amb pernil dolç i Llet	Iogurt amb ametlla mòlta i fruita (plàtan o poma)	Pa amb tomàquet i formatge i beguda d'avena	Fruita i pa "barrufet"	Fruita i cereals