






MENÚ
HIVERN 2022-2023

 e.l.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
SOPARS 	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 23 al 27 de gener Del 20 al 24 de febrer Del 20 al 24 de març	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç 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
SOPARS	Verdura amb patata o moniato Carn blanca Fruita	Sopa amb cereal Ou amb verdures Fruita seca	Hummus de llegums amb pa <i>Proteïna vegetal: llegums + cereal</i> Fruita	Crema de verdures Peix blanc amb verdures Iogurt	Amanida Crep amb vegetals i peix blanc Fruits secs
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
SOPARS	Crema de verdures Carn blanca amb cereal Fruita	Verdura amb llegums Peix blanc Fruita	Verdura amb patata o moniato Ou Fruita seca	Amanida Carn blanca amb pa Fruita	Sopa amb cereal Hummus amb hortalisses <i>Proteïna vegetal: llegum + cereal</i> Fruita
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 
SOPAR	Amanida amb cereal Ou Fruita seca	Crema de verdures Peix blau Fruita	Verdura amb patata o moniato Carn blanca Fruita	Llegums Pa amb formatge <i>Proteïna vegetal: llegums + cereal</i> Fruita seca	Amanida Carn blanca amb cereal Fruita

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

** 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 = llenties, cigrons, mongetes seques, pèsols, faves i soja.