



MENÚ

Gener 2021

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres **01**

• VACANCES DE NADAL

Dilluns **04**

• VACANCES DE NADAL

Dimarts **05**

• VACANCES DE NADAL

Dimecres **06**

• VACANCES DE NADAL

Dijous **07**

• VACANCES DE NADAL

Divendres **08**

• VACANCES DE NADAL

Dilluns **11**

• Cuinat de cigrons amb espinacs (12)

• Ous remenats amb tomàtiga (3) i ensalada (lletuga, pastanaga (12)

• Fruita de temporada i pa integral (1)

Dimarts **12**

• Sopa minestrone amb galets ECO (1,12)

• Pitera de pollastre a les fines herbes i mongeta tendra saltejada

• Fruita de temporada i pa integral (1)

Dimecres **13**

• Crema de verdures (12)

• Guisat de lluç amb patata (4,12)

• Fruita de temporada i pa blanc (1)

Dijous **14**

• Arròs 3 delícies (3,6)

• Escalopa de magre de porc (1,6) i tomàtiga amb formatge fresc (7)

• Iogurt (7) i pa integral (1)

Divendres **15**

• Pasta integral amb salsa bolognesa (1,12)

• Perca en adob al forn (4) i ensalada (lletuga, blat de les índies)

• Fruita de temporada i pa integral (1)

Dilluns **18**

• Cuinat de mongetes blanques (12)

• Lluc arrebossat (1,4) i ensalada (lletuga, tomàtiga)

• Iogurt (7) i pa integral (1)

Dimarts **19**

• Sopa de peix amb arròs integral ECO (4,12)

• Hamburguesa mixta (6,12) i bròquil gratinat (1,7)

• Fruita del temps i pa integral (1)

Dimecres **20**

• Crema de llegums ECO (12)

• Truita de patata (3) i ensalada (lletuga, pastanaga, olives (12)

• Fruita del temps i pa blanc (1)

Dijous **21**

• Espagueti amb salsa carbonara (1,6,7)

• Caella al forn (4) i ensalada (lletuga, blat de les índies)

• Fruita del temps i pa integral (1)

Divendres **22**

• Crema de xampinyons (7,9,12)

• Pollastre amb curry (12) i arròs blanc

• Fruita del temps i pa integral (1)

Dilluns **25**

• Sopa d'au amb galets ECO (1,12)

• Bullit d'ou (3,12)

• Fruita del temps i pa integral (1)

Dimarts **26**

• Arròs a la milanesa (7,12)

• Lluc a la planxa (4) i ensalada (lletuga, blat de les índies)

• Iogurt (7) i pa integral (1)

Dimecres **27**

• Pasta llaços amb tomàtiga i tonyina (1,4,12)

• Aletes de pollastre "a l'ajillo" i ensalada (lletuga, pastanaga (12)

• Fruita del temps i pa blanc (1)

Dijous **28**

• Cuinat de lletíes amb bledes (12)

• Hoki a la bordalesa (1,4) i ensalada (lletuga, tomàtiga, olives)

• Fruita del temps i pa integral (1)

Divendres **29**

• Crema de carbassa (12)

• Estofat de vedella amb patata (12)

• Fruita del temps i pa integral (1)

La beguda sempre serà aigua

ECO: producte ecològic
Comerç just



Una selecció de les espècies i de l'arròs emprat a les nostres elaboracions són de comerç just.

Els productes de proximitat d'aquest més són: taronja, carabassó i algunes varietats de tomàtiga

newrest

Menús revisats i aprovats per la nostra Dietista/Nutricionista.
Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica. Nº Col. MAD00357



LA NOSTRA PROPOSTA DE SOPARS PER AQUES MES ES:

				DIVENDRES - 01 VACANCES DE NADAL
DILLUNS - 04 VACANCES DE NADAL	DIMARTS - 05 VACANCES DE NADAL	DIMECRES - 06 VACANCES DE NADAL	DIJOUS - 07 VACANCES DE NADAL	DIVENDRES - 08 VACANCES DE NADAL
DILLUNS - 11 Hamburguesa de vedella amb patates i colflori al forn Fruita	DIMARTS - 12 Salmó a la planxa i carbassó al graten amb panses i pinyons Lacti	DIMECRES - 13 Truita francesa i pèssols saltejats amb cuixot, all i ceba Fruita	DIJOUS - 14 Lluç gratinat amb beixamel i ensalada de bulgur amb verdures i tzatziki Fruita	DIVENDRES - 15 Pebres farcits d'arròs i xampinyons amb formatge gratinat Fruita
DILLUNS - 18 Espinacs aufragats amb patates i ou bollit Fruita	DIMARTS - 19 Llenguado amb salsa de sèsam i soia i tomàtiga al forn gratinada amb all-oli Fruita	DIMECRES - 20 Stroganoff d'indiot amb arròs integral i verdures Fruita	DIJOUS - 21 Estofat de tofu amb verdures i bolets Lacti	DIVENDRES - 22 Marmitako de tonyina Fruita
DILLUNS - 25 Emperador a la planxa i pisto de verdures Fruita	DIMARTS - 26 Llom en petitoria i patates al forn amb ceba i espàrrecs Fruita	DIMECRES - 27 Sopa oriental de verdures amb tofu fumat i noodles Lacti	DIJOUS - 28 Pitera de pollastre a la carbonara i colflori al vapor Fruita	DIVENDRES - 29 Truita de carbassó i tonyina i ensalada vegetal amb vinagreta de mostassa i mel Fruita

En compliment amb el Reglament UE 1169/2011 d'informació alimentària facilitada al consumidor, indiquem els al·lèrgens presents als nostres menús segons el següent codi numèric:

1 Gluten, 2 Crustacis, 3 Ous, 4 peix, 5 Cacauets, 6 Soia, 7 Llet, 8 Fruits de closca, 9 Api, 10 Mostassa, 11 Sèsam, 12 Diòxid de sofre i sulfits, 13 Tramussos, 14 Mol·luscs.

En compliment amb la Llei 17/2011 de Seguretat Alimentària i Nutrició, posem a disposició del seu centre, a través de la nostra pàgina web, la descripció completa d'ingredients emprats i al·lèrgens que pugui contenir cada plat del menú. Sol·liciteu més informació al seu centre.

Abans d'imprimir o sol·licitar una còpia impresa d'aquest menú, pensi bé si és necessari fer-ho. El medi ambient és qüestió de tots.

