



MENÚ TARDOR-HIVERN 2020-2021



	DILLUNS SENSE CARN	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR i MIG MATÍ	LÀCTIC o FONT DE CALCI + FRUITA + CEREAL/FARINA INTEGRAL (A repartir com es vulgui.)						
	Entrepà integral de tonyina Pera Got de llet sencera	logurt natural amb nabius Torrades integrals amb pernil salat	Biscotes integrals amb formatge fresc i alvocat Kiwi	logurt natural amb flocs de cereals integrals sense sucre i fruita trossejada al gust	Entrepà de gall dindi Mandarina Got de llet amb cacau pur	Torrades integrals amb tomàquet i truita francesa Taronja	Muffins/ Pancakes de civada i plàtan amb una rajoleta de xocolata negra >70% Got de llet sencera
DINAR (Aigua)	Macarrons integrals amb tomàquet Rap enfarinat amb ceba i pastanaga ratllada Taronja	Sopa de brou amb galets Pollastre filetejat amb bolets saltejats logurt natural	Cigrons amb espinacs Salmó a la planxa Mandarines	Amanida variada Bistec de vedella o seità a la planxa amb puré de moniato Taronja	Mongeta verda amb carbassa i pastanaga al vapor Conill al forn amb patates Figues	Llenties estofades amb verdures Orada al forn Kiwi	Arròs amb verdures i daus de sípia o calamar logurt natural
BERENAR (Exemples) →	Torrades amb formatge fresc i raïm	Mató amb compota de pera i nous	Entrepà de pernil dolç i formatge Pinya natural	Plàtan amb un grapat d'ametlles Got de llet sencera	Biscotes amb crema de cacauet i trossets de poma	logurt natural amb móres i xocolata negra >70%	Mandarines amb un grapat d'avellanes
SOPAR (Aigua)	Truita d'espàrrecs i xampinyons amb puré de patata Llesques de pa amb tomàquet logurt natural	Crema de carbassa i moniato Lluç al forn amb tomàquet i ceba Magrana	Patates amb carn picada i verdures saltejades logurt natural	Puré de verdures amb crostons Verat a la planxa amb arròs Raïm	"Pizzetes" de carbassó amb salsa de tomàquet natural, mozzarella, xampinyons i pernil dolç* logurt natural	Crep integral de gall dindi amb escalivada Quallada	Sopa de lletres Truita a la francesa amb tomàquet amanit Caqui

*Pizzetes de carbassó: talla el carbassó a rodanxes i afegeix els ingredients especificats en el menú. Posa-ho al forn fins que estigui fet (15'-180°C). Pots gratinar-ho amb una mica de formatge.