



Menú Quatre Cantons- sense gluten

GENER 2014



.....I TORNEM



DIMECRES 8

Macarrons gratinats

Pollastre arrebossat amb
Enciam i Pastanaga

Fruita amb almívar

DIJOUS 9

Arròs amb salsitxes i
sofregit de tomàquet

Filet de lluç a la planxa amb
Picada i albergínia

Iogurt

DIVENDRES 10

Mongeta tendra amb patata

Pernilets de pollastre al
forn amb amanida

Fruita del Temps

DILLUNS 13

Espaguetis Bolonyesa (Carn
i Tomàquet)

Peix arrebossat amb Enciam
i Olives

Fruita de Temps

DIMARTS 14

Cigrons estofats amb
Verdures

Ous farcits amb Amanida
Verda

Fruita del Temps

DIMECRES 15

Sopa de peix

Pollastre al forn Amanida
d'Enciam i patates xips

Fruita del Temps

DIJOUS 16

Minestra de verdures amb
tonyina

Hamburguesa de Vedella a
la Planxa amb Formatge i
Amanida d'Enciam

Iogurt

DIVENDRES 17

Arròs Caldós

Filet de Lluç al Forn amb
Ceba i Pastanaga

Fruita del temps

DILLUNS 20

Crema de Carbassó

Botifarra Grill amb Puré de
patata

Fruita del Temps

DIMARTS 21

Macarrons amb Formatge

Til·là pia al Forn amb
Amanida d'Enciam i Blat de
Moro

Fruita del Temps

DIMECRES 22

Paella marinera

Truita francesa amb
tomàquet amanit

Fruita del temps

DIJOUS 23

Olla de patates estofades

Pollastre arrebossat amb
Amanida Verda

Iogurt

DIVENDRES 24

Mongetes blanques saltades
amb pernil i patata

Estofat de Gall d'Indi amb
Salseta

Fruita del Temps

DILLUNS 27

Tallarines Carbonara
(Crema de llet i Bacó)

Ous Durs a la Portuguesa
(Pèsols i Pastanaga)

Fruita del Temps

DIMARTS 28

Crema de verdures

Macarrons amb carn
gratinats

Fruita del Temps

DIMECRES 29

Llenties Estofades

Pollastre al forn amb
Enciam i Pastanaga

Fruita del Temps

DIJOUS 30

Arròs Milanesa

Filet de Limanda a la
Llimona amb Amanida
d'Enciam

Iogurt

DIVENDRES 31

Escudella barrejada

Mandonguilles amb
Xampinyons

Fruita del temps



Tots els segons plats
van acompanyats
de guarnició:
Amanida, Patates
fregides, Xips o
Verdures.
Les Fruites del
temps son: Pera,
Plàtan, Poma, Taronja,
Mandarina, Meló,
Xindria,
Prèssec, Kiwi.....

Menús Revisats Dietètica
i Nutricional-ment pel
CESNUT / www.cesnuc.com



www.alimentart.com