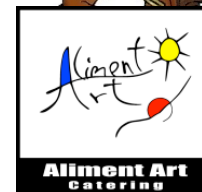


Menú Quatre Cantons

TOT SANTS



Novembre
2013



www.alimentart.com

DILLUNS 4

FESTIU

DIMARTS 5

Llacets a la Napolitana

Hamburguesa mixta amb
Enciam i tomàquet

Fruita del temps

DIMECRES 6

Crema de Cigrons i
verdures

Bunyols de Bacallà amb
enciam i blat de moro

Fruita del Temps

DIJOUS 7

Arròs amb sofregit de
tomàquet

Til·làpia amb salsa de
llimona i ceba

Iogurt

DIVENDRES 8

Sopa de Peix amb Fideus

Truita de patata amb
tomàquet amanit

Fruita del temps

DILLUNS 11

Llenties Estofades

Filet de Bruixa al forn amb
enciam i olives negres

Fruita del temps

DIMARTS 12

Sopa de Lletres

Botifarra Grill amb puré de
patates gratinat

Fruita del temps

DIMECRES 13

Paella Mixta

Nuggets de Pollastre amb
amanida d'enciam

Fruita del Temps

DIJOUS 14

Macarrons al Forn

Ous a la Portuguesa
(pastanaga i pèsols)

Fruita del Temps

DIVENDRES 15

Mongeta tendra amb
Patates

Estofat de gall d'indi amb
salseta i amanida d'enciam

Iogurt

DILLUNS 18

Espaguetis a la Carbonara
(Crema de Llet i Bacó)

Filet de Lluç al Forn a la
Taronja amb verdures

Fruita del Temps

DIMARTS 19

Crema de Carbassa i Rostes
Mandonguilles de Vedella
amb Amanida d'enciam i
Olives

Fruita del Temps

DIMECRES 20

Arròs amb Costella

Truita de Formatge amb
Enciam i Pastanaga

Fruita del temps

DIJOUS 21

Cigrons amb Verdures

Flamen quins amb Amanida
d'Enciam i Tomàquet

Iogurt

DIVENDRES 22

Fideus a la Cassola

Pollastre al Forn amb
Patates Xips

Fruita del temps

DILLUNS 25

Mongeta Tendra amb
Patates
Truita de tonyina amb
arròs pilaf

Fruita del temps

DIMARTS 26

Espirals de Colors Amb
Formatge
Varetes de lluç amb
amanida d'enciam

Fruita del Temps

DIMECRES 27

Sopa de Pistons
Llom adobat amb
Xampinyons

Fruita del Temps

DIJOUS 28

Mongetes Estofades
Salsitxes de Pollastre amb
Enciam i Pastanaga

Iogurt

DIVENDRES 29

Arròs a la Cassola
Filet de Limanda amb
Amanida d'Enciam i Blat de
Moro

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