

les Quatre Cantons



DIMARTS 1

Llenties estofades

Lluç arrebossat amb
amanida d'enciam

Fruita del temps

DIMECRES 2

Espaguetis bolonyesa

Pollastre al forn amb
verdures

Fruita del temps

DIJOUS 3

Crema de carbassó

Truita de tonyina
amb amanida d'enciam i
olives

Làctic

DIVENDRES 4

Arròs amb sofregit de
verdures

Botifarra a la brasa amb
enciam i soja

Fruita del temps

DILLUNS 7

Mongeta blanca estofada
Hamburguesa amb amanida
d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIMARTS 8

Amanida rusa

Rodo de llom amb
verdures

Fruita del temps

DIMECRES 9

Crema de carbassa

Truita de patates amb
amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS 10

Arròs amb tomàquet
sofregit
Croquetes de pollastre
amb amanida d'enciam i
soja
Làctic

DIVENDRES 11

Tallarins a la carbonara

Filet de lluç al forn amb
patates

Fruita del temps

DILLUNS 14

Cigrans saltats amb patata

Bunyols de bacallà amb
amanida d'enciam i
tomàquet

Fruita del temps

DIMARTS 15

Amanida de patata

Pizza casolana de pernil i
formatge amb amanida
d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIMECRES 16

Macarrons Napolitana

Truita de pernil amb
amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

DIJOUS 17

Mongeta tendra amb
patates
Mandonguilles de pollastre
a la jardinera

Làctic

DIVENDRES 18

Arròs 5 delícies

Pollastre a l'ast amb
verdures

Fruita del temps

DILLUNS 21

Llenties estofades
Hamburguesa amb
formatge i amanida
d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

DIMARTS 22

Amanida de pasta
Lluç a la planxa amb
amanida d'enciam i soja
Fruita del temps

DIMECRES 23

Sopa de Brou amb
estrelletes
Pollastre al forn amb
patates xips
Fruita del temps

DIJOUS 24

Arròs amb tomàquet
sofregit
Estofat de carn a la
jardinera
Làctic

DIVENDRES 25

Crema de carbassó amb
rostit
Truita de patates amb
enciam i olives
Fruita del temps

DILLUNS 28

Patates estofades
Salsitxes amb tomàquet

Fruita del temps

DIMARTS 29

Cigrans estofats
Truita de formatge amb
amanida d'enciam i
tomàquet

DIMECRES 30

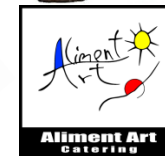
Arròs amb tomàquet
Tilàpia al forn amb amanida
d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

DIJOUS 31

Macarrons amb tonyina
Pollastre arrebossat amb
amanida d'enciam i olives

Làctic

Octubre
2013



www.alimentart.com

Tots els segons plats van
acompanyats de guarnició:

amanida, patates
fregides, patates xip o
verdures.

Les fruites del temps son
: pera, plàtan, poma,
mandarines, maduixes,
kiwi, albercocs, ... (segons temporada)

Menús Revisats Dietètica
i Nutricionalment pel
Cesnut

Quan vagis relaxat i tinguis energia,
Qualsevol cosa que facis serà divertida

Mira Hassan

