

MENÚ NOVEMBRE 2017

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

XXV OLIMPIADA

	De l'1 al 3 de novembre	Del 6 al 10 de novembre	Del 13 al 17 de novembre	Del 20 al 24 de novembre	Del 27 al 30 de novembre
DILLUNS		ESPIRALS A LA NAPOLITANA POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	MACARRONS BOLONYESA HAMBURGUESA VEGETAL amb cogombre i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	LLENTIES GUISADES TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i enciam Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	ESPAGUETIS A LA CARBONARA CROQUETES D'ESPINACS amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca
DIMARTS		ARRÒS A LA CASSOLA LLUÇ AL FORN amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: arròs i ou	CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS TRUITA DE PATATES amb enciam i blat de moro Pa i fruita del temps Sopar: arròs i peix blau	ESPINACS SALTATS AMB PERNIL I PATATA ESTOFAT DE VEDELLA AMB BOLETS Pa i fruita del temps Sopar: arròs i peix blanc	CREMA DE PORROS AMB CROSTONS MANDONGUILLES A LA JARDINERA amb arròs Pa i fruita del temps Sopar: pasta i peix blanc
DIMECRES	FESTIU	CIGRONS ESTOFATS TRUITA DE PERNIL amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	MONGETES BLANQUES ESTOFADES GALL D'INDI AL FORN amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	LASSANYA DE VERDURES CRESTES DE TONYINA amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	CIGRONS AMB PERNIL VERDURETES TRUITA DE FORMATGE amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca
DIJOUS	TALLARINES AMB TOMÀQUET CROQUETES DE PERNIL amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	MONGETA VERDA AMB PATATES HAMBURGUESA DE PORC amb cogombre i blat de moro Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	ARRÒS A LA MILANESA LLENGUADINA AL FORN amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	ARRÒS A LA MARINERA BACALLÀ A LA LLAUNA amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou
DIVENDRES	LLENTIES A LA RIOJANA POLLASTRE AL FORN amb enciam i olives Pa i iogurt Sopar: verdura i peix blanc	ESCUDELLA AMB GALETS GALL D'INDI ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i olives Pa i iogurt Sopar: verdura i peix blau	SOPA DE BROU D'AU AMB ESTRELLETES CARN MAGRE DE PORC AL FORN enciam i pastanaga Pa i iogurt Sopar: verdura i peix blau	ESCUDELLA AMB PISTONS CUIXES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i tomàquet Pa i iogurt Sopar: verdura i llegum	

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat
Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials
Descobreix cada mes el consell nutricional a blog.teno.cat

