

MENÚ GENER 2018

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

XXV OLIMPÍADA

	De l'1 al 5 de gener	Del 8 al 12 de gener	Del 15 al 19 de gener	Del 22 al 26 de gener	Del 29 al 31 de gener
DILLUNS	FESTIU	ESPIRALS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE PERNIL amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: : verdura i peix blanc	LLENTIES A LA RIOJANA CUIXES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blau	SOPA DE BROU D'AU AMB ESTRELLETES HAMBURGUESA MIXTA amb cogombre i enciam Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA CROQUETES D'ESPINACS amb enciam i tomàquet Pa i iogurt Sopar: verdura i carn blanca
DIMARTS	FESTIU	SOPA AMB GALETS POLLASTRE A LA LLIMONA amb patates fregides Pa i iogurt Sopar: pasta i ou	MACARRONS CARBONARA TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i olives Pa i iogurt Sopar: verdura i carn blanca	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN amb carbassó arrebossat Pa i iogurt Sopar: verdura i ou	CREMA DE VERDURES ESTOFAT DE VEDELLA amb patates Pa i fruita del temps Sopar: verdura i ou
DIMECRES	FESTIU	MONGETA BLANCA ESTOFADA LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	TRINXAT DE COL I PATATA SALSITXES D'AU amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: pasta i peix blau	CIGRONS ESTOFATS OUS A LA CATALANA Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: pasta i carn blanca	ARRÒS A LA CUBANA POLLASTRE ROSTIT amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc
DIJOUS	FESTIU	CREMA DE CARBASSA TRUITA DE PATATES amb enciam i blat de moro Pa i iogurt Sopar: pasta i peix blanc	ARRÒS A LA MILANESA CRESTES DE TONYINA Amb enciam i tomàquet Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blanc	MONGETA VERDA AMB PATATA POLLASTRE A LA PLANXA amb enciam i blat de moro Pa i iogurt Sopar: verdura i peix blanc	
DIVENDRES	FESTIU	ARRÒS AMB VERDURES BOTIFARRA LA PLANXA Amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i peix blau	SOPA DE BROU D'AU AMB ESTRELLETES LLOM ROSTIT amb enciam i olives Pa i fruita del temps Sopar: verdura i carn blanca	TALLARINES AMB TOMÀQUET GALL D'INDI ARREBOSSAT amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps Sopar: verdura i llegum	

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lleties i mongetes seques, arròs, pasta i un cop per setmana la fruita.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat

Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda

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

