

# Menú sencer I1



S'utilitzara oli d'oliva per l'elaboració dels menús.  
Tots els plats s'acompanyen amb pa  
Peix: Lluç, Bacallà, Salmó

Calendari estacional de fruita  
Tardor/ Hivern ( taronja, mandarina, poma, pera)  
Primavera/ estiu- ( préssec, síndria, meló, peres d'estiu)  
Tot l'any ( plàtan, pera, poma, taronja)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ALIMENTS BASE	PRIMERA SETMANA	SEGONA SETMANA	TERCERA SETMANA	QUARTA SETMANA	ESMORZAR / BERENAR
Arròs/ou	Quinoa amb pastanaga i carbassó Truita de patates Amanida Postre làctic	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó Amanida Postre làctic	Arròs amb carbassa i carbassó Truita francesa Amanida Postre làctic	Arròs amb tomaquet Truita de pernil dolç Amanida Postre làctic	BERENAR: Farinetes de fruites (base plàtan, poma, pera i suc de taronja)
Verdura/ Vedella, gall d'indi	Crema de Verdures (mongeta tendra, ceba i patata ) Fricandó de vedella Amanida Postre làctic	Crema de Verdures (patata, carbassa i ceba) Estofat de gall d'indi" Amanida Postre làctic	Crema de Verdures (patata, pastanaga i porro ) Fricandó de vedella Amanida Postre làctic	Crema de Verdures (carbassó, patata i ceba) Estofat de gall d'indi" Amanida Postre làctic	BERENAR: Farinetes de fruites (base plàtan, poma, pera i suc de taronja)
Pasta/peix	Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba Salmó al forn amb verdures (patata, ceba i pastanaga) Amanida Postre làctic	Macarrons amb verdures Lluç arrebossat amb verdures (patata, carbassó i pastanaga) Amanida Postre làctic	Fideusa la cassola amb bacallà i verdures Amanida Postre làctic	Cus Cus amb verdures (carbassa, pastanaga i ceba) LLuç forn amb verdures Amanida Postre làctic	BERENAR: Farinetes de fruites (base plàtan, poma, pera i suc de taronja)
Llegum	Cigrons amb verdures amb arròs Amanida Postre làctic	Llenties amb verdures i arròs Amanida Postre làctic	Mongetes seques amb verdures i arròs Amanida Postre làctic	Llenties amb verdures i arròs Amanida Postre làctic	BERENAR: Farinetes de fruites (base plàtan, poma, pera i suc de taronja)
Sopa/pollastre	Sopa d'au i pasta Pollastre a la planxa Amanida Postre làctic	Sopa de brou de verdures i pasta Pollastre al forn Amanida Postre làctic	Sopa d'au i pasta Pollastre al forn Amanida Postre làctic	Sopa de brou de verdures i pasta Pollastre al forn Amanida Postre làctic	BERENAR: Farinetes de fruites (base plàtan, poma, pera i suc de taronja)

