



MENÚ BASAL Gener 2021

*De beguda:
aigua de font*

*Pa integral per
acompanyar,
cada dia.*

*La pasta de la
sopa, l'arròs i el
cuscús són
integrals.*

*Aquest mes, de
fruita: poma,
pera, plàtan,
mandarina, kiwi i
taronja*

*El iogurt és
natural i sense
sucre i aníem
als infants que
no se'n posin, o
se'n posin poc!*

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
	Llenties guisades amb verdures Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga i pipes de gira-sol Fruita fresca	Crema de carbassa Gall d'indi a l'allet amb xampinyons Fruita fresca	Pèsols i patata Ous amb salsa de tomàquet iogurt natural sense sucre	Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Salmó al forn a l'anet amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Sopa de pistons Escalopa de pollastre al forn amb enciam, pastanaga i sésam Fruita fresca
	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
	Arròs amb verdures Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam Fruita fresca	Crema de carbassó Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita fresca	Patata i bròquil Llom de porc empanat amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Mongetes seques guisades Remenat d'ou amb patata i amanida pastanaga i tomàquet iogurt natural sense sucre	Sopa de fideus Broquetes de pollastre i amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita fresca
	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
	Arròs integral amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb amanida d'enciam, olives i pastanaga Fruita fresca	Cigrons estofats Truita de patata i carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i germinats Fruita fresca	Trinxat de col i patata a l'allet Mandonguilles de carn mixta amb suquet i un xic de cuscús Fruita fresca	Crema de llenties vermelles i carbassa Cuscús amb verdures (ceba, pastanaga, carbassa i carbassó) Fruita fresca	Sopa de galets Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i amanida d'enciam i fruits secs iogurt natural sense sucre