



Menú General

Novembre 2017



Tant en el menjar com en el sopar és molt probable que siguin les ingestes en les que obtingem major quantitat de Fe per la presència d'aliments d'origen animal. Per a la seva absorció es necessita vitamina C que obtindrem de fruites i verdura fresques, principalment. Si l'opció és un lacti, la presència de calci en aquesta mateixa menjar va a entorpir l'absorció, de manera que la millor opció sempre és la fruita

DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
FESTIU	POTATGE DE LLENTIES AMB VERDURES SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA ARRÒS SALTAT FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb amanida amb alvocat Fruita de temporada	ESPAGUETI CARBONARA MUSSOLA AL FORN PATATA I PÈSOLS FRUITA o IOGUR Suggeriment de sopar: Amanida variada amb nous i pizza variada Fruita de temporada



DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
CREMA DE VERDURES I LLEGUMS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA PATATA I MONGETES VERDES SALTADES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenguado arrebossat amb amanida amb crostons Fruita de temporada	SOPA DE PINYONET TRUITA DE PATATA I CEBA TOMÀTIGA AMANIDA AMB BLAT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Piteres de pollastre saltada amb arròs i pisto de verdures Fruita de temporada	MACARRONS AMB SALSINA DE TOMÀTIGA I PEBRES LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMANIDA MIXTA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ou cuit amb patata, mongetes verdes i pastanaga Fruita de temporada	ARRÒS DE PEIX PITERES DE POLLASTRE A LA PLANXA CEBA I PATATAS FREGIDES FRUITA o IOGUR Suggeriment de sopar: Rap saltat amb alls tendres i amanida de tomàtiga Fruita de temporada	POTATGE DE CIURONS AMB VERDURES AMANIDA MIXTA EMBOTITS I OU CUIT FRUTA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Fajitas de pollastre amb verdures saltades Fruita de temporada



DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
POTATGE DE LLENTIES AMB VERDURES CROQUETES DE POLLASTRE ENCIAM I PASTANAGA FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i llom a la planxa amb espàrrecs Fruita de temporada	SOPA DE FIDEUS LLUÇ AL FORN CEBA, CARBASSÓ, PATATA I SALSINA DE TOMÀTIGA FRUITA o IOGUR Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre camperol a la planxa amb amanida Fruita de temporada	ESPAGUETI CARBONARA TRUITA DE PATATA I CEBA ENCIAM I TOMÀTIGA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Rap saltat amb arròs i pisto de verdures Fruita de temporada	PURÉ DE LLEGUMS POLLASTRE ROSTIT AL ROMANÍ PATATA I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Truita de patata i ceba amb amanida amb olives Fruita de temporada	ESTOFAT DE PILOTES AMANIDA VARIADA TIRES DE CALAMAR ARREBOSSAT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Fajitas de pollastre amb verdures saltades Fruita de temporada



DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
SOPA DE POLLASTRE LLUÇ AL FORN VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Filet de gall d'indi amb amanida amb crostons de pa Fruita de temporada	MACARRONS A LA BOLONYESA TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA MIXTA AMB BLAT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Kap al vapor amb patata, pastanaga, mongetes verdos Fruita de temporada	POTATGE DE MONGETES AMB VERDURES PITERES DE POLLASTRE A LA PLANXA PATATES FREGIDES FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Salmó al vapor amb amanida d'arròs Fruita de temporada	SOPA DE FIDEUS ICTIOL ARREBOSSAT CASOLÀ AMANIDA MIXTA AMB OLIVES FRUITA o IOGUR Suggeriment de sopar: Crema de carbassa i ou romputs amb patates Fruita de temporada	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS FRIT DE MAGRE DE PORC VERDURES (ceba, alls tendres, pebrots) i PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Amanida amb alvocat i pizza variada Fruita de temporada



DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30
ARRÒS AMB TOMÀTIGA VARITES DE LLUÇ CASOLÀ ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ou a la planxa amb pisto de verdures i patata cuita Fruita de temporada	POTATGE DE CIURONS AMB VERDURES PITERES DE POLLASTRE PLANXA PATATES I PEBROTS FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Lluç arrebossat i amanida amb nous Fruita de temporada	SOPA DE BROU TRUITA DE PATATES ENCIAM, TOMÀTIGA I PASTANAGA FRUITA o IOGUR Suggeriment de sopar: Filet de gall d'indi a la planxa amb patata i carbassa Fruita de temporada	CREMA DE CARBASSÓ I PORROS CROQUETES DE POLLASTRE ARRÒS AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llenguado a la planxa amb amanida Fruita de temporada

Els menús van acompanyats de pa variat i aigua. Per amanir les amanides utilitzem oli d'oliva.



En la mesura de les possibilitats del mercat, la cuina utilitza vegetals de producció local.