

MENÚ TARDOR-HIVERN (12 MESOS A 3 ANYS)



DILLUNS

- Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pastanaga
- **Ou remenat** amb col i alls tendres saltejats
- Fruita del temps

BERENAR:
logurt natural sense sucre i fruita del temps

DIMARTS

- Crema de porro i patata
- Estofat de fesols amb pastanaga i ceba
- Fruita del temps

BERENAR:
Pa integral amb tomàquet i oli i fruita del temps

DIMECRES

- Enciam i pastanaga ratllada
- **Macarrons integrals** a la Bolonyesa
- Fruita del temps

BERENAR:
logurt natural sense sucre i fruita del temps

DIJOUS

- Crema de carbassa i patata
- **Pollastre arrebossat** amb escarola i ravenets
- Compota de poma

BERENAR:
Pa integral amb oli i **formatge tendre**

DIVENDRES

- Lenties guisades amb pastanaga i porro
- **Filet de lluç** amb ceba al forn
- Fruita del temps

BERENAR:
Pa integral amb oli i fruita del temps

Gluten
OUS

Lactosa
Peix

AL·LÈRGENS:
Fruits secs

- Patata, bròquil i pastanaga
- Pollastre a la planxa amb enciam
- Fruita del temps

BERENAR:
logurt natural sense sucre i fruita del temps

- Cigrons bullits
- **Cueta de rap** amb daus de carbassa
- Fruita del temps

BERENAR:
Coquetes de blat de moro i fruita del temps

- Arròs integral amb coliflor, alls tendres i espinacs
- Hamburguesa de vedella a la planxa
- Fruita del temps

BERENAR:
Pa integral amb oli i fruita del temps

- **Pasta** de colors amb trossets de bròquil (**formatge** opcional)
- **Truita** de ceba amb pastanaga ratllada
- Fruita del temps

BERENAR:
logurt natural sense sucre i fruita del temps

- Trinxat de col i patata
- Cigrons amb oli i escarola
- Fruita del temps

BERENAR:
Pa integral amb **crema d'avellana**

- Pèsols amb patata
- **Truita** de porro amb escarola i ravenets
- Fruita del temps

BERENAR:
logurt natural sense sucre i fruita del temps

- Crema de pastanaga, carbassa i mill
- Fesols amb oli
- Fruita del temps

BERENAR:
Pa integral amb tomàquet i oli i fruita del temps

- Puré de porro i sèmola de blat de moro
- **Gall d'indi arrebossat**, enciam i remolatxa
- Fruita del temps

BERENAR:
logurt natural sense sucre i fruita del temps

- Arròs integral amb carbassa i col
- Carn magra de porc rostida
- Fruita del temps

BERENAR:
Coquetes de blat de moro i fruita del temps

- Sopa de **pasta**
- **Filet de lluç** al forn amb ceba, porro i carxofa
- Fruita del temps

BERENAR:
Pa integral amb **crema d'avellana**