AFA L'Era de Dalt

MENÚS D'HIVERN CURS 22-23.

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Del 9 al 13/1. Del 6 al 10/2. Del 6 al 10/3.	**PRIMERA SETMANA**	Crema de carbassa amb rostes	Arròs integral amb tomàquet	Patata i bròquil	Macarrons amb tomàquet i formatge	Llenties amb verdures
		Croquetes de bacallà amb patates al forn	Indiot al forn amb verdures	Pit de pollastre arrebossat al forn amb tomàquet i olives	Llom de lluç al forn amb pastanaga i ceba	Truita de carbassó, patata i ceba, barreja d'enciams
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt
		Moniato	Verdura amb patata	Sopa amb cereal	Crema de verdures	Verdures
		Ou amb vegetals	Peix blanc	Carn blanca amb	Peix blanc amb patata	Llegum amb cereal
		Fruits secs	Fruita del temps	verdures	Fruita del temps	Fruita del temps
		DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**Fruita del temps**	**DIVENDRES**
Del 16 al 20/1. Del 13 al 17/2. Del 13 al 17/3.	**SEGONA SETMANA**	Crema de carbassó amb rostes	Mongetes seques amb oli d'oliva	Sopa d'au i verdures amb pasta	Patata i bleda	Hummus amb pastanaga i bastonets de pa
		Pilotilles amb pèsols i sípia	Truita de patata i ceba amb tomàquet xerri	Pollastre al forn amb xampinyons i pastanaga ratllada	Salmó al forn, barreja d'enciams i pebrot vermell	Fideuà o pasta amb gambetes i sípia
		Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		Verdura amb patata	Sopa amb cereal	Crema de llegums	Amanida de cereal	Crema de verdures
		Carn blanca	Peix blanc amb verdures	Ous amb verdures	Carn blanca	Peix blau amb pa
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Formatge
		DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Del 23 al 27/1. Del 21 al 24/2. Del 20 al 24/3.	**TERCERA SETMANA**	Sopa vegetal amb pasta	Llenties estofades	Trinxat de col i patata	Espirals amb salsa 4 formatges	Crema de verdures
		Vedella estofada a la jardinera	Pit de pollastre al forn amb salsa de ceba i porro, barreja d'enciams	Bacallà al forn amb tomàquet	Truita d'espàrrecs, tomàquet i remolatxa	Paella de peix
		Fruita del temps	Mató	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		Moniato	Crema de verdures	Amanida	Moniato amb verdures	Verdures
		Peix blanc amb verdures	Ou amb patata	Hummus amb pa	Carn blanca	Pa amb peix blau i formatge
		Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruits secs
			DIMARTS	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Del 30/1 al 3/2. Del 27/2 al 3/3. Del 27/3 a 31/3.	**QUARTA SETMANA**	Arròs integral amb tomàquet	Coliflor amb patata	Escudella amb pasta	Crema de verdures	Mongetes seques
		Llom de lluç al forn amb enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb xampinyons i barreja d'enciams	Llibrets de llom al forn, barreja d'enciams i margallons	Coca de tonyina, formatge , tomàquet i orenga al forn	Truita de bacallà i tomàquet amanit
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt
		Cereal	Llegums amb verdures	Verdura	Sopa amb cereal	Humus per picar
		Ou amb verdures	Peix blanc	Ou amb cereal	Carn blanca amb amanida	Pizza de verdures i formatge
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruits secs

En els àpats s'inclou pa i aigua. Tots els dimarts i dijous hi haurà pa integral.

Fruita del temps: poma, pera, plàtan, kiwi i taronja. En els menús diaris pot haver-hi variacions segons mercat.

*Menús revisats per la dietista Meritxell Bansell Roca.

*Nº de col·legiada:CAT665.