AFA L'Era de Dalt

MENÚS D'HIVERN CURS 23-24.

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Del 8 al 12/1.	**PRIMERA SETMANA**	Crema de carbassa amb rostes	Arròs integral amb tomàquet	Patata i bròquil	Macarrons amb tomàquet i formatge	Llenties estofades
Del 5 al 9/2.		Croquetes de bacallà	Indiot al forn amb verdures	Pit de pollastre arrebossat al forn amb hummus i bastonets de pastanaga	Gall al forn amb patates, enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb barreja d'enciams
Del 4 al 8/3.		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural a granel
		Sopa amb cereal	Verdura amb patata	Crema de llegums	Verdura amb patata	Crema de verdures
		Carn blanca amb verdures	Peix blanc	Ous amb verdura	Carn blanca	Pizza amb peix blau
		Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Del 15 al 19/1.	**SEGONA SETMANA**	Puré de carbassó amb rostes	Mongetes seques amb coliflor	Patata i bleda	Sopa d'au i verdures amb pasta	Hummus amb vastonets de pa i pastanaga
Del 13 al 16/2.		Botifarra amb patates xips	Truita de carbassó i ceba amb tomàquet xerri	Cuixa de pollastre al forn amb verdures	Salmó al forn amb barreja d'enciams i pebrot vermell	Arròs a la cassola amb verdures
De l'11 al 15/3.		Fruita del temps	Iogurt natural a granel	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		Sopa amb cereal	Amanida de cereal	Verdures	Moniato	Crema de verdures
		Peix blanc amb verdures	Carn blanca	Llegum amb cereal	Ou amb vegetal	Crep de formatge i carn blanca
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruits secs	Fruita del temps
		DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Del 22 al 26/1.	**TERCERA SETMANA**	Sopa vegetal amb pasta	Llenties amb carbassa	Trinxat de la Cerdanya	Crema de carbassa i cigrons	Espirals amb salsa de formatges
Del 19 al 23/2.		Vedella estofada a la jardinera amb tomàquet amanit	Pit de pollastre al forn amb salsa de ceba i porro, barreja d'enciams	Bacallà al forn amb tomàquet	Paella de verdures amb enciams variats	Truita de carbassó i patata, amb enciam i remolatxa
Del 18 al 22/3.		Fruita del temps	Mató amb mel	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		Verdures	Cereal	Moniato amb verdures	Moniato	Amanida
		Pa amb peix blau i formatge	Ou amb verdures	Carn blanca	Peix blanc amb verdures	Hummus amb pa
		Fruits secs	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt
		DILLUNS	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Del 29 al 2/2.	**QUARTA SETMANA**	Cigrons estofats amb verdures	Coliflor amb patata	Sopa vegetal amb pasta	Crema de verdures	Mongetes seques amb oli d'oliva
Del 26/2 a l'1/3.		Filet de lluç amb tomàquet i ceba	Pit de pollastre al forn amb salsa de ceba i porro, barreja d'enciams	Llibrets de llom al forn, barreja d'enciams i margallons	Coca de tonyina, tomàquet, orengai formatge gratinat	Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt natural a granel
		Verdura Ou amb cereal	Llegums amb verdures Peix blanc	Crema de verdures Ou amb patata	Sopa amb cereal Carn blanca amb amanida	Hummus Pizza de verdures amb formatge
		Mató	Fruita del temps	Iogurt amb 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.

Sopars: *Cereals; arròs, blat de moro, quinoa...i derivats com la pasta, sèmola, cuscús, pa.

*Menús revisats per la dietista Meritxell Bansell Roca.

*Nº de col·legiada:CAT665.