



PROGRAMACIÓ DE MENÚS

CORRESPONENT AL MES D'OCTUBRE DE 2011

DILLUNS	DI MARTS	DI ME cres	DI JOUS	DI VENDRES
3	4	5	6	7
Sopa de pistons Pollastre al fungi (al forn amb Xampinyons), Xips fruita	Espaguetis a la Carbonara Truita d'espínacs tomàquet i cogombre fruita	Crema de carbassó i "rostes" Carn de vedella rostida amb patates gelat	Cigrons guisats "Cocido Madrileño" Varetes de lluç enciam, tomàquet, pastanaga, Llombarda olives fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet Salsitxes al forn enciam, tomàquet blat de moro, olives fruita
10	11	12	13	14
Mongeta tendra amb patates Rodo de gall dindi rostit amb prunes fruita	Macarrons bolonyesa Croquetes de pollastre enciam, tomàquet blat de moro, olives fruita	FESTA	Llenties amb arròs i sofregit de verdures Corbina al forn amb picada de julivert fruita	Sopa de brou Mandonguilles a la jardinera (pastanaga, patates, pèsols mongetes tendre) iogurt
17	18	19	20	21
Sopa de peix Botifarres amb salsa de tomàquet fruita	Mongetes bullides amb pastanaga Lluç amb salsa Mediterrània (tomàquet, pastanaga api, porro, ceba) fruita	Crema d'espínacs Lasanya de carn de vedella gratinada fruita	Patates estofades amb sofregit de verdures Pollastre a la planxa Tomàquet i cogombre fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb beixamel enciam, tomàquet, pastanaga, Llombarda olives iogurt
24	25	26	27	28
Pèsols amb pernil i patates Hamburgueses al forn amb tomàquet fruita	Macarrons amb pernil dolç i tomàquet Croquetes de bacallà enciam, tomàquet blat de moro, olives fruita	Escudella catalana Truita de patates enciam, tomàquet, pastanaga ratllada, olives fruita	Llenties casolanes Tall rodo de gall dindi rostit amb verdures fruita	Crema de carbassó Tires de pollastre a la planxa amb xampinyons flan de vainilla Castanyes assades
31				
FESTA				

El sopar:

Bàsicament, en el sopar hi han de ser presents els mateixos grups bàsics d'aliments que en el dinar:

Farinacis: pasta, arròs, patates i llegums, - verdures i hortalisses, - aliments proteics: carn, aus, peix i ous, fruita i/o làctics, aliments greixosos (preferentment oli d'oliva), i aigua.

Amb tot i això, en el sopar l'aportació energètica haurà de ser inferior a la del dinar, amb preparacions de més fàcil digestió;