

GENER

CURS 2016-2017

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|--|--|--|--|---|
| <p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb tomàquet</li> <li>· Truita de patates i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>                               | <p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de pasta</li> <li>· Fricandó de vedella amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                      | <p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de conill i amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· logurt</li> </ul>          | <p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Maires arrebossades i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                 | <p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata</li> <li>· Mandonguilles en salsa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  |
| <p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porros amb crostonets</li> <li>· Llom a la planxa amb amb xips de patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>    | <p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la bolonyesa</li> <li>· Truita d'espínacs i amanida d'enciams i remolatxa ratllada</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Lluç al forn amb salsa verda i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>        | <p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, tomàquet i tonyina gratinat</li> <li>· Hamburguesa de vedella i amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Croquetes de mill, panses i verdures i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt</li> </ul> |
| <p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròcoli, col-i-flor i carbassa gratinats amb beixamel</li> <li>· Pollastre guisat amb cous cous</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</li> <li>· Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i nap ratllat</li> <li>· logurt</li> </ul>                | <p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures</li> <li>· Pizza de tomàquet, pernil dolç i mozzarella</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies</li> <li>· Bacallà al forn amb ceba i tomàquet</li> <li>· logurt</li> </ul>   | <p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Escudella complerta</li> <li>· Sopa de pasta</li> <li>· Pilota, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                           |
| <p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la carbonara</li> <li>· Galldindi arrebossat amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>         | <p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix amb arròs</li> <li>· Pastís de vedella amb salsa de poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                           | <p><b>1</b></p>  | <p><b>2</b></p>  | <p><b>3</b></p>   |

Tots els plats estan elaborats per les cuineres del centre, Emi i Nati, apartir d'ingredients frescos, ecològics de proximitat i de temporada

Les amanides es fan amb enciams variats i altres ingredients segons temporada: cogombre, tomàquet, olives, pastanaga, remolatxa, pipes de girasol, sèsam torrat, llavors de lli i germinats.

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (AEDN: 2303)