

MENÚ BASAL-REFORÇAT EN FERRO

S'afegeix suc de llimona a totes les cocccions, sobretot les proteiques i els llegums



SETMANA 1

DILLUNS

DI: LLENTIES
ESTOFADES AMB
XORIÇO
PIT DE GALL D'INDI A
LA PLANXA
SO: ESPINACS
SALTEJATS AMB
PANSES I OU
SALSITXES DE
POLLASTRE AL FORN

DIMARTS

DI: MACARRONS A LA
NAPOLITANA
ABADEJO
ENCEBOLLAT
SO: CREMA DE
XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE
VEDELLA AMB
PATATES AL VAPOR

DIMECRES

DI: SALTEJAT DE
BRÒQUIL A L'ALLET
CUIXES DE
POLLASTRE A LA MEL I
MOSTASSA
SO: SOPA DE PASTA
LLUÇ A LA
DONOSTIARRA AMB
DAUS DE CARABASSÓ

DIJOUS

DI: CIGRONS
ESTOFATS AMB
VERDURES
BUNYOLS DE BACALLÀ
AMB AMANIDA
SO: CREMA DE
PORROS
TRUITA DE PATATES
AMB TOMÀQUET

DIVENDRES

DI: CREMA DE
PASTANAGA
ARRÒS AMB
MAGRE DE PORC
SO: SOPA DE
PASTA
BIKINI

DISSABTE

DI: MONGETES
SEQUES AMB
BOTIFARRA NEGRA
LLOM DE LLUÇ
ARREBOSSAT
SO: MINESTRA DE
VERDURES
OUS DURS FARCITS
AMB TOMÀQUET

DIUMENGE

DI: PORRUSALDA
AMB ABADJO
FIDEUÀ AMB ALLIOLI
SO: SOPA
MERAVELLA
PA AMB TOMÀQUET I
EMBOTIT

SETMANA 2

DI: MACARRONS AMB
TOMÀQUET I BACÓ
CUIXES DE
POLLASTRE AL
XILINDRO
SO: SOPA DE
VERDURES AMB
PASTA
LLUÇ EN SALSA
VERDA I PÈSOLS

DI: CIGRONS
ESTOFATS AMB
VERDURES
FILET DE PORC AMB
PATATES
SO: MINESTRA DE
VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA

DI: ARRÒS A LA
MARINERA
BARRETES DE LLUÇ
AMB TOMÀQUET
SO: SALTEJAT DE
BRÒQUIL AMB PORRO
SALSITXES DE PORC AL
VI AMB PASTANAGA

DI: ESCUDELLA
CARN D'OLLA
SO: CREMA DE
VERDURES
CROQUETES DE
PERNIL AMB
XAMPINYONS
SALTEJATS

DI: ESPAGUETIS A
LA CARBONARA
FILET DE LLUÇ A LA
GALLEGA AMB
VERDURES
SO: SOPA DE PASTA
TRUITA D'ESPINACS
AMB TOMÀQUET AL
FORN

DI: PÈSOLS A LA
FRANCESA
CANELONS DE CARN
GRATINATS
SO: CREMA
PARMENTIER
FILET DE
CONTRACUIXA DE
POLLASTRE AMB
PISTO

DI: MONGETA VERDA
I PASTANAGA
GARRÓ DE PORC AL
VI AMB
XAMPINYONS
SO: CREMA DE
CARABASSÓ
LLUÇ A LA
DONOSTIARRA

SETMANA 3

DI: CIGRONS
ESTOFATS AMB
VERDURES
FRICANDÓ DE
VEDELLA AMB BOLETS
SO: SOPA
CASTELLANA
TRUITA FRANCESA
AMB PURÉ DE
PATATA

DI: BRÒQUIL
GRATINAT
CUIXES DE
POLLASTRE AMB
ROMANÍ
SO: CREMA DE
PASTANAGA
LLUÇ AMB SALSA
VERDA I ESPÀRRECS

DI: ARRÒS CALDÓS
DE VERDURES
RAP A LA GREGA
SO: SOPA DE PASTA
SALSITXES DE GALL
D'INDI
ENCEBOLLADES AMB
PATATES AL VAPOR

DI: LLENTIES
ESTOFADES AMB
VERDURES
SAN JACOBO AMB
AMANIDA
SO: CREMA DE
PORROS
ABADEJO A LA
LLIMONA AMB
TOMÀQUET

DI: MACARRONS AMB
TOMÀQUET I XORIÇO
DELÍCIES DE BACALLÀ
A LA ROMANA
SO: CREMA DE
VERDURES
TIRES DE POLLASTRE
AMB VERDURES

DI: PATATES
ESTOFADES AMB
PORROS
MANDONGUILLES EN
SALSA I PÈSOLS
SO: MINESTRA DE
VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA

DI: GRELLADA DE
VERDURES AMB
ROMESCO
PAELLA DE PEIX I
MARISC
SO: SOPA DE PASTA
TORRADA
D'ESCALIVADA AMB
TONYINA

SETMANA 4

DI: PATATES
ESTOFADES AMB
XISTORRA
POLLASTRE AMB
PRUNES I
XAMPINYONS
SO: SOPA D'AU AMB
FIDEUS
CRESTES DE TONYINA

DI: CIGRONS
ESTOFATS AMB
VERDURES
HAMBURGUESA
ENCEBOLLADA AMB
PATATES
SO: MINESTRA DE
VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA

DI: ARRÒS AMB
TOMÀQUET
LLUÇ A LA ROMANA
SO: CREMA DE
PORROS
COSTELLES DE GALL
D'INDI A L'ALLET
AMB VERDURES

DI: ESCUDELLA
CARN D'OLLA
SO: BLEDES AMB
PATATA
LLUÇ AL FORN
AMB CARABASSÓ
SALTEJAT

DI: FIDEUS A LA
CASSOLA AMB
PORC
SALMÓ AL FORN
AMB PASTANAGA
SO: CREMA DE
XAMPINYONS
TRUITA DE
PEBROTS I CEBA

DI: CREMA DE
CARABASSA
FILET DE POLLASTRE
AMB SALTEJAT
MEDITERRANI
SO: MINESTRA DE
VERDURES
CROQUETES DE
PERNIL AMB
AMANIDA

DI: PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURES
FRICANDÓ DE
VEDELLA AMB BOLETS
SO: SOPA DE
VERDURES AMB
PASTA
PA AMB TOMÀQUET I
EMBOTIT

ESMORZAR: CAFÈ/LLET SEMI/INFUSIÓ. MAGDALENA VALENCIANA/TORRADA AMB MANTEGA I MELMELADA o OLI I TOMÀQUET o PATÉ/SOBAO PASIEGO/CROISSANT/GALETES/XURROS/FRUITA.

BERENAR: GALETES/MAGDALENA SUPREMA/PA DE LLET/PA DE PESSIC/SOBAO PASIEGO. CAFÈ/LLET SEMI/INFUSIONS.

POSTRES: FRUITA TEMPORADA o FRUITA AMB VITAMINA C (kiwi o taronja)/IOGURT/PROFITEROLS DE NATA.

D'ACORD AMB EL MODEL ACP S'OFEREIX ELECCIÓ LLIURE EN L'ESMORZAR I EL BERENAR.

