

MAIG 2010

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	divendres
Dia 3 Crema de cigrons i xips de pastanaga Truita de patata i pebrot Macedònia de fruites	Dia 4 Bajoques saltades amb penil dolç Broquetes de pollastre i pinya Fruita	Dia 5 Arròs salvatge amb verdures Pa amb tomàquet i pernil dolç Fruita	Dia 6 Bròquil gratinat amb formatge Lluç al forn amb patates i beixamel Quallada	Dia 7 Amanida de colors amb mango i nous Patates farcides de tonyina Fruita
Dia 10 Bledes amb patata Lluçet al forn amb llimona i rodanxes de tomàquet amb orenga Fruita	Dia 11 Amanida grega vedella a la planxa amb puré de patata i verdures al vapor logurt	Dia 12 Crema de pèsols amb rostes de pa Filet de rosada al forn amb fideus d'arròs saltats Fruita	Dia 13 Amanida tèbia de favetes Torrada amb escalivada i tonyina logurt	Dia 14 Amanida de tomàquet i soja amb mozzarella Rotllets de pernil dolç, formatge i poma Broqueta de fruites
Dia 17 Escarola amb pastanaga, tomàquet i remolatxa Rodanxa de lluç a la planxa amb patata i pèsols logurt	Dia 18 Minestra de verdures Sandvitx vegetal Fruita	Dia 19 Amanida amb cus-cus Boletes de salmó amb espàrrecs saltats Fruita	Dia 20 Patata i col sofregida Truita de carxofes amb pa torrat Iogurt begut	Dia 21 Sopa de pasta Pit de gall d'indi arrebossat amb llonaz de pernil salat Fruita
Dia 24 Tempura de verdures amb patata Ous farcits Macedònia natural amb suc de taronja	Dia 25 Arròs integral amb tomàquet ratllat Bacallà al forn amb samfaina logurt	Dia 26 Crema de pastanaga Llom a la iatliana Fruita	Dia 27 Patata i espinacs Costelles de xai a la planxa amb patata al forn Gelat casolà de iogurt i fruita	Dia 28 Enciam de colors amb tomàquets cirera i xampinyons saltats Peix al forn amb patata Fruita
Dia 31 Amanida amb formatge Hamburguesa de llegums amb xips de carbassa Iogurt amb galetes				

NOTA: Menús revisats per la dietista Cristina Ferré Saludes, membre de l'Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes (ACDN)