

GENER 2010

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Dia 8 Sopa de tomàquet Carbassó farcit i gratinat Iogurt
Dia 11 Espirals amb verdures Peix amb verdures a la papillote Postres làctiaues	Dia 12 Patata i col-i-flor Bistec amb salsa de pèsols Fruita	Dia 13 Amanida de tomàquet Salmó a la planxa Fruita amb almívar	Dia 14 Sopa de pasta Pa amb tomàquet i embotit Fruita	Dia 15 Verdures guisades Llonganissa amb patates fregides Fruita
Dia 18 Crema de pastanaga amb formatge Bacallà al forn amb verdures a la planxa Iogurt	Dia 19 Patata i pèsols Ous al forn Rodanxes de taronja amb mel	Dia 20 Ravilois de verdures amb daus de tomàquet Rap al forn amb salsa de verdures Fruita	Dia 21 Bròquil gratinat Calamars a la romana pastanagues baby Iogurt	Dia 22 Patata i col-i-flor Pizza vegetal Fruita
Dia 25 Sopa d'au amb pa ratllat Peix a la planxa amb albergínia a la planxa Iogurt	Dia 26 Patata i bajoca Mandonguilles de pollastre casolanes amb verdures Fruita	Dia 27 Amanida verda Pa amb tomàquet i tonyina Fruita	Dia 28 Pèsols saltats amb pernil dolç Vedella a la planxa amb verdures Bol de kiwi i pera	Dia 29 Sopa de l'àvia Cassoleta de lluç amb carxofes Fruita

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