

OCTUBRE 2009

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	
			Dia 1 Amanida de tomàquet i sardines Patates farcides de carn amb daus de carbassó logurt	Dia 2 Amanida juliana Pa amb tomàquet, pernil dolç i formatge Fruits secs
Dia 5 Puré de patata i col i flor Truita de tonyina amb enciam i blat de moro Macedònia de fruites natural	Dia 6 Bajoques saltades amb pernil Truita de patates amb tomàquet gratinat Fruita	Dia 7 Espinacs amb beixamel Croquetes casolanes de pernil amb pasta saltada Gelatina	Dia 8 Amanida d'enciams variats Filet de salmó amb puré de patata logurt	Dia 9 Macarrons amb tomàquet natural Vedella a la planxa amb albergínia escalivada Fruita
Dia 12 FESTA	Dia 13 Pastís de verdures Gall d'indi guisat amb pèsols i patanaga Fruita	Dia 14 Cous-cous de verdures Orada a la planxa amb saltat de verdures Batut de fruita amb iogurt	Dia 15 Amanida amb enciam, pastanaga i tonyina Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat Fruita	Dia 16 Patata i bleada Boletes de rap cruixents amb salsa de tomàquet casolana Fruita
Dia 19 Ravilois de formatge amb daus de tomàquet Llom a la planxa amb verdures a la planxa Fruita	Dia 20 Pèsols al vapor amb ceba Ous al forn Rodanxes de taronja amb mel	Dia 21 Crema de pastanaga amb formatge Conill al forn amb albergínia a la planxa Fruita	Dia 22 Patata i bleada Pizza de pernil amb enciam Fruita	Dia 23 Sopa de peix amb pa ratllat Vedella a la planxa amb verdures logurt
Dia 26 Bròquil gratinat Rap al forn amb salsa de verdures logurt	Dia 27 Amanida verda Pa amb tomàquet i tonyina Fruita	Dia 28 Sopa de pa amb brou de pollastre Calamars a la romana pastanagues baby Bol de kiwi i pera	Dia 29 Patata i bajoca Mandonguilles de pollastre casolanes amb verdures Fruita	Dia 30 Sopa de l'àvia Lluç fregit amb tomàquets cirera Fruita

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