

PROPOSTES DE MENÚS PER SOPAR

SETEMBRE 2010

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Dia 7 Patata, carbassó i pastanaga Magre a la planxa amb amanida de formatge Fruita	Dia 8 Amanida de tomàquet i orgena Gall dindi a la planxa amb patates fregides Postres làctiques	Dia 9 Fideus saltats amb sèsam Truita a la francesa amb albergínia escalivada Fruita	Dia 10 Sopa de pasta Vedella a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita
Dia 13 Col i flor gratinada Pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i cogombre Flam	Dia 14 Puré de pastanaga amb formatge Xai a la planxa amb rodanxes de poma Fruita	Dia 15 Arròs blanc Emperador a la planxa amb tires de pebrot vermell Fruits secs	Dia 16 Sopa freda de meló amb pernil Patates farcides de carn Fruita	Dia 17 Amanida de pasta amb pinya i gambetes Ous farcits Fruita
Dia 20 Crema de carbassa Rotellets de gall dindi amb pernil i formatge Fruita	Dia 21 Pèsols saltats amb pernil Vedella a la planxa amb enciam, remolatxa i olives Postres làctiques	Dia 22 Sopa freda de tomàquet Croquetes de peix amb daus de patata Fruita	Dia 23 Amanida verda Pa amb tomàquet i pernil salat Fruita	Dia 24 Saltat de verdures amb formatge Truita d'espínacs amb pasta saltada logurt
Dia 27 Espínacs saltats amb panses Hamburguesa de llegums amb tomàquet fregit Fruita	Dia 28 Patata i col-i-flor Llonganissa amb salsa de tomàquet Fruita	Dia 29 Arròs gratinat amb formatge Sardines al forn amb Amanida Fruita	Dia 30 Pizza vegetal Amanida verda Madedònia natural	

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