

GUARDERIA NINS: MENÚS GRANS SETEMBRE 2023



	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	DISSABTE 9
DINAR	Vichyssoise de pera Arròs a la cassola amb pollastre i conill logurt natural	Coliflor amb patata i pastanaga Truita de pernil Fruita	Amanida amb tires d'enciam i remolatxa ratllada Llacets de pasta amb salsa de verdures i verat Formatge blanc	Amanida amb cogombre, tomàquet i advocat Fricandó amb salsa i Puré de patata Fruita	FESTIU	Amanida d'arròs (daus de tomàquet, pastanaga ratllada, trossets d'oliva) llom arrebossat Fruita
Berenar	Pa amb oli i cacau pur en pols + Fruita tallada	llet amb cereals integrals s/ sucre	Pa amb pernil de gall dindi + Fruita tallada	Pa integral amb formatge tendre + Fruita tallada		Compota + bastonets de pa
	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16
DINAR	Amanida tires d'enciam i pastanaga ratllada Canelons gratinats Fruita	Dauets de meló (trossets de pernil salat) Marmitako de salmó logurt natural	Tires d'enciam i tomàquet Mandonguilles amb salsa i arròs <i>integral</i> Fruita	Llenties vegetarianes Truita a la francesa amb pastanaga ratllada Fruita	Mongeta tendra amb patata Peix arrebossat amb farina de cigró logurt natural	Pasta tricolor amanida Gall dindi a la planxa amb bastonets de carbassa al forn Fruita
Berenar	*Magdalenes integrals casolanes + llet	Compota + Tortitas de quinoa	"Creps salats de pernil dolç i formatge + Fruita tallada "	Llet amb flocs de cereals s/ sucre	Batut de fruita + Torrades amb crema de fruits secs	logurt amb bastonets de pa + Fruita tallada
	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23
DINAR	Amanida amb tires d'enciam, pastanaga i poma ratllada Arròs amb verdures i peix Formatge blanc	Pasta <i>integral</i> (sofregit de ceba, tomàquet natural i orenga) Truita de verdures Fruita	Tires d'enciam i remolatxa ratllada Pastís de patata i carn picada logurt natural	Daus de tomàquet amanit Cigrons guisats amb salsa verda i trossets de bacallà Fruita	Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata i pèsols) llom rostit amb puré de poma logurt natural	Crema de carbassa Cuixetes de pollastre amb xampinyons (en salsa) Fruita
Berenar	Llet amb cereals s/sucre	logurt + Fruita tallada + Fruits secs en pols	*Pa integral amb formatge + Fruita tallada	Batut de plàtan + bastonets integrals de pa	*Pa amb oli i xocolata negra + Fruita tallada	logurt + Tortitas de blat de moro
	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	DISSABTE 30
DINAR	Crema de porros Macarrons a la bolonyesa Fruita	Daus de tomàquet i formatge fresc Llenties amb verdures i quinoa logurt natural	Arròs saltat amb verdures llenguado al forn o a la papillota Fruita	Tires d'enciam, cogombre i daus de fruita Cuscús amb verdures i pollastre logurt natural	Bròquil amb patata i carrota Gall dindi arrebossat casolà Fruita	Crema de pèsols Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada Fruita
Berenar	logurt + daus de fruita + flocs de civada	Pa amb pernil dolç + Fruita tallada	*Pa de pessic casolà + llet	Pa amb crema de fruits secs + Fruita tallada	Pa integral amb formatge + Fruita tallada	Compota + bastonets de pa

Menús revisats per Berta Jiménez : Dietista-Nutricionista col.Legiada num. 0703