


MENÚ DE GENER DE 2013

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA ➤ TRUITA DE VERDURES ➤ IOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CREMA DE CARABASSA ➤ AGUIAT DE VEDELLA ➤ POMA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CIURONS CUINATS ➤ LLOM TORRAT AMB CREMA D'ESPINACS ➤ MANDARINA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ARRÒS DE PEIX ➤ PEIX AMB SALSA DE TOMÀTIGA I VERDURES AMB PATATES ➤ PLÀTAN 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ PURÉ DE VERDURES ➤ POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES ➤ PERA
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> ➤ SOPA DE BROU ➤ LLOM TORRAT AMB ENSALADA VARIADA ➤ IOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CREMA DE PORROS ➤ POLLASTRE FARCIT DE CUIXOT I FORMATGE AMB ARRÒS I ESPÈCIES ➤ MANDARINA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ LLENTIES CUINADES ➤ TRUITA DE CEBA I TONYINA AMB ENSALADA ➤ POMA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ARRÒS DE PEIX ➤ TORRADA AMB ENSALADA ➤ ENSAIMADA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ PURÉ DE VERDURES AMB CROSTONS ➤ CROQUETES DE PEIX AMB PATATES FREGIDES ➤ PERA
	22	23	24	25
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CIURONS ESCALDINS ➤ PITRERA TORRADA AMB ENSALADA ➤ MANDARINA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA VARIADA ➤ PAELLA ➤ IOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ CREMA DE PÈSOLS ➤ GREIXERA D'OUS ➤ PLÀTAN 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA VARIADA ➤ HAMBURGUESA I PATATES FREGIDES AMB QUÈTXUP ➤ POMA
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀTIGA ➤ PITRERA TORRADA AMB MINESTRA ➤ PERA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ LLENTIES CUINADES ➤ TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENSALADA ➤ MANDARINA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ESPAGUETIS VERDS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I ALFABEGUERA ➤ LLOM A LA ROMANA AMB MINESTRA ➤ IOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ SOPA DE BROU ➤ PEIX AL FORN ➤ PLÀTAN 	<p>Menú adaptat a:</p> <p>CELÍACS</p> <p>INTOLERÀNCIA LACTOSA</p>

MATA DE JONC

Menú supervisat per Elena Muñoz, número col·legiada IB 0020, Dietista-Nutricionista d'ADIBA (Associació de persones amb diabetis de les Illes Balears)