

MENÚ DE MARÇ DE 2012

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Menú adaptat a:</p> <p>CELÍACS</p> <p>INTOLERÀNCIA LACTOSA</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ARRÒS BRUT ➤ TRUITA DE VERDURES AMB TOMÀTIGUES AMB ORENGA ➤ PLÀTAN 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA VARIADA ➤ ESTOFAT DE CALAMAR ➤ IOGURT 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ CIURONS CUINATS ➤ PEIX AL FORN AMB VERDURES ➤ FRUITA CÍTRICA 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ CREMA DE PASTANAGA ➤ CARN ARREBOSSADA AMB PATATES FREGIDES ➤ POMA
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ SOPA DE BROU ➤ CARN AMB MONGETES I TOMÀTIGA AL FORN ➤ PERA 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA VARIADA ➤ ARRÒS AMB POLLASTRE I CURRI ➤ PLÀTAN 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ TALLARINES AMB SALSA DE VERDURES ➤ TRUITA D'ESPINACS I GAMBES AMB TOMÀTIGA ➤ POMA 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ CREMA DE PÈSOLS ➤ HAMBURGUESES AMB ENSALADA ➤ IOGURT 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ LLENTIES CUINADES ➤ PEIX ARREBOSSAT AMB PATATES FREGIDES ➤ TARONJA
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ESPAGUETIS CARBONARA ➤ PITRERA D'INDIOT AL FORN AMB MENESTRA ➤ PLÀTAN 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA VARIADA ➤ AGUIAT DE PILOTES ➤ PERA 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ PURÉ DE VERDURES AMB CROSTONS ➤ CROQUETES AMB ENSALADA ➤ IOGURT 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ CIURONS CUINATS ➤ TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENSALADA ➤ FRUITA CÍTRICA 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ SOPA DE BROU ➤ LLUÇ A LA ROMANA AMB ENSALADA ➤ POMA
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE ➤ ARRÒS BLANC AMB SALSITXES I SALSA DE TOMÀTIGA ➤ PERA 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ LLENTIES CUINADES ➤ TRUITA DE TONYINA I CEBA AMB ENSALADA ➤ FRUITA CÍTRICA 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ SOPA DE BROU ➤ LLOM TORRAT AMB MONGETES SALTADES ➤ IOGURT 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ARRÒS DE PEIX ➤ PEIX AL FORN AMB VERDURES ➤ PLÀTAN 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ CREMA DE PORROS ➤ PITRERA DE POLLASTRE FARCIDA DE CUIXOT I FORMATGE AMB TOMÀTIGA AL FORN ➤ POMA

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