

GRUP TENO



Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional.

MENÚ ESCOLA PAU VILA OCTUBRE 2011

	Del 3 al 9 d'Octubre 5	Del 10 al 16 d'Octubre 6	Del 17 al 23 d'Octubre 1	Del 24 al 30 d'Octubre 2
DILLUNS	GALETS AMB Salsa de TOMÀQUET i TONYINA. ESCALOPA DE PORC EMPANADA Enciam i pastanaga. Pa i fruita del temps. Mongeta tendra amb patata i pastanaga al vapor Lluç a la marinera Iogurt amb trossos de pera	MACARRONS AMB MANTEGA, BACÓ, FORMATGE i ORENGA. TRUITA DE PATATA i CARBASSÓ Enciam, tomàquet i blat de moro Pa i fruita del temps. Verdures al forn gratinades Salsitxes de porc amb puré de patata Rodanxes de kiwi i maduixa	ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET CASOLANA i OU DUR. CALAMARS ARREBOSSATS Enciam, tomàquet i olives. Pa i fruita del temps. Lasanya d'albergínia Pit de pollastre amb pastanaga ratllada i blat de moro Kiwi	SOPA D'ESTRELLETES ESCALOPA DE GALL D'INDI Enciam, tomàquet i olives. Pa i fruita del temps. Macarrons amb verdures gratinats Bistec de vedella amb cogombre i pastanaga. Pera
DIMARTS	ENSALADILLA RUSSA. BOTIFARRA DE PAGÈS Amb tomàquet al forn. Pa i fruita del temps. Amanida de pasta amb ou dur i olives Pollastre a a la planxa amb pebrot escalivat Kiwi	ARRÒS A LA CASSOLA (Ceba, costella, cansalada, pebrot, i carbassó). PERCA AL FORN amb pastanaga i olives. Pa i fruita del temps. Crema freda de llenties Gall d'indi a la planxa amb enciam i tomàquet Macedònia de fruita fresca	CREMA DE CARBASSÓ FRICANDÓ DE VEDELLA Amb ceba i xampinyons Pa i fruita del temps Pèsols saltejats amb ceba i pernil Broquetes de salmó i verdures Poma	LLENTIES GUISADES BACALLÀ AL FORN Enciam i pastanaga. Pa i fruita del temps. Arròs amb verdures Ous farcits de tonyina, enciam, ceba i olives Plàtan
DIMECRES	CIGRONS ESTOFATS TRUITA DE PERNIL Tomàquet i enciam amanit. Pa i fruita del temps. Sopa de pasta Broquetes de sípia, gambes, ceba i pebrot Plàtan	FESTIU	AMANIDA D'ESPIRALS (Tonyina, surimi, blat de moro, tomàquet, olives i maionesa) TRUITA DE PERNIL DOLÇ Amb patates al caliu. Pa i fruita del temps. Arròs tres delícies Llom de porc al forn amb salsa de tomàquet casolana Pinya amb gelat de iogurt	CREMA DE PASTANAGA. ROSTIT DE CAP DE LLOM Amb patates xips i tomàquet amanit. Pa i fruita del temps. Amanida verda amb blat de moro i formatge Hamburgueses de llegums i verdures al forn Mousse de xocolata
DIJOUS	CREMA TÈBIA DE PORRO. PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN Amb patates fregides. Pa i fruita del temps. Albergínies farcides Mandonguilles amb salsa de ceba Poma	MONGETA TENDRA AMB PATATA. HAMBURGUESA DE VEDELLA Tomàquet al forn amb all i julivert. Pa i fruita del temps.	PATATES I CIGRONS AMB SUQUET PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA Amb tomàquet, ceba i romani Pa i fruita del temps Crema freda de carbassa amb rostes Llenguado amb làmines de porro, patata i tomàquet. Plàtan	MACARRONS A LA BOLONYESA CROQUETES DE PERNIL Enciam i blat de moro Pa i fruita del temps Minestra de verdura al vapor Pollastre a la llimona amb puré de patata i pastanaga. Maduixes amb sucre
DIVENDRES	AMANIDA D'ARRÒS (Tomàquet, pebrot, tonyina, ou dur olives i julivert). LLUÇ AL FORN Amanida d'enciam i olives. Pa i iogurt. Llacets amb verdures Ou ferrat amb tomàquet amanit Sindria	SOPA DE FIDEUS. CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA Amb patates fregides. Pa i fruita del temps. Amanida verda amb tomàquet Paninis de xampinyons, pernil, formatge i olives Pinya	SOPA D'ESTRELLETES FILET DE GALL ARREBOSSAT Amb amanida de pastanaga. Pa i iogurt. Amanida d'arròs, barreja d'enciams, tomàquet cherry i pastanaga Truita de carbassó i ceba Sindria	PAELLA DE PEIX (Ceba, sípia, rosada, gambetes i musclos) TRUITA D'ESPINACS Pa i iogurt. Gaspaxo Pizza casolana de tonyina, tomàquet, ceba i olives Pinya

* Les fruites que posarem aquest mes: plàtan, poma, pera, taronja, kiwi, síndria i meló.

** Tots els dinars estan acompanyats del sopar recomanat (senyalitzats amb l'icona ►).

