



## Menú Sense Ou Arenal

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2	3	4	5
<b>FESTIU</b>	Fussili sense ou amb salsa napolitana (porro, tomàquet, pastanaga, pebrot i formatge) Truita de verdures sense ou amb amanida (tomàquet i cogombre) Pinya en el seu suc	Cigros estofats amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga, ceba i all) Pollastre a la llimona amb verdures al forn Fruita de temporada	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all) Peix fresc amb amanida logurt	Sopa de fideus sense ou amb daus d'hortalisses Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida (enciam, col i tomàquet) Fruita de temporada
	8	9	10	11
Fideuà (fideus sense ou) (calamar, musclos i sípia) Estofat de lleties ECO amb verdures de temporada (ceba, pebrot, albergínia, carbassó, carbassa) Fruita de temporada	Crema de espinacs, porro i patata Lluç al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives verdes) Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de patata sense ou i amanida (tomàquet i olives verdes) logurt	Mongetes blanca estofades Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Bledes i patata Fricandó (vedella a la jardinera) amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Menestra de verdures amb patata oli d'oliva i herbes aromàtiques Pollastre arrebossat (sense sense ou) amb amanida Fruita de temporada	Cigrons amb verdures (Cigrons, ceba, pebrot, tomàquet) Hamburguesa de vedella amb patates "fregides" al forn i ceba picada Fruita de temporada	Crema de carbassa (carbassa, ceba, brou vegetal) Truita de verdures sense ou amb amanida (enciam, espinacs i blat de moro) Fruita de temporada	Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet, brou d'au) Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i espàrrecs) Fruita de temporada	Fussili (sense ou) amb salsa de tomàquet Lleties estofades i amanida (enciam, tomàquet i col) logurt
22	23	24	25	26
Paella mixta (arròs, verdures, pollastre, musclos i sípia) Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Bròquil amb patates Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada	Llacets sense ou amb salsa de bolets Truita d'espinacs (sense ou) amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs) logurt	Estofats de lleties ECO amb verdures (porro, pastanaga i carbassó) Salmó a la romana (sense ou) amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Pizza a la bolonyesa (carn mixta, tomàquet i formatge) amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita de temporada
29	30			
Mongetes tendres amb patata Gall dindi a la jardinera Fruita de temporada	Macarrons sense sense ou amb salsa pesto Bacallà al forn amb salsa de tomàquet casolana i amanida Fruita de temporada			



logurt natural no ensucrat · Fruites i verdures de proximitat i Km0

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com