



MENÚ CASAL D'ESTIU BESCANÓ

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres

02	03	04	05	06
Arròs amb salsa de tomàquet Salmó al forn amb verdures logurt la Fageda	Amanida de cigrons ECO amb tonyina i tomata Truita de pernil dolç amb enciam ECO i pastanaga ratllada Fruita	Patata i pastanaga bullida Botifarra al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert Gelat	Macarrons amb tonyina i ou dur Filet de lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita	Ensalada russa natural (patata, mongeta, pastanaga i pèsols) Pernilets de pollastre al forn amb ceba Fruita
09	10	11	12	13
Macarrons amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb carabassó arrebossat Fruita	Amanida de lleties Pit de pollastre a la planxa amb enciam ECO i olives Gelat	Empedrat de mongetes amb tomàquet i olives Truita francesa amb enciam ECO i olives Fruita	Arròs blanc amb ou dur, olives i tonyina Llom arrebossat amb enciam ECO i blat de moro logurt la Fageda	Patata, mongeta verda i pastanaga bullit Bacallà al forn a la farigola Fruita
16	17	18	19	20
Arròs amb xampinyons saltejats Pollastre al forn i tomàquet amanit Fruita	Espaguetis amb salsa de tomàquet Lluç al forn a la llimona Gelat	Ensalada russa natural (patata, mongeta, pastanaga i pèsols) Salsitxes al forn amb carabassó arrebossat Fruita	Amanida de lleties ECO amb tonyina Truita de formatge amb enciam ECO i blat de moro Fruita	Espirals de colors amb salsa de tomàquet i formatge Bacallà al forn amb ceba logurt la fageda
23	24	25	26	27
Amanida de pasta tricolor, pastanaga i olives Bunyols de bacallà amb llimona i tomàquet amanit logurt la Fageda	Patata i mongeta verda Hamburguesa a la planxa i patates fregides Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina Filet de lluç al forn amb ceba Fruita	Amanida de lleties Pernilets de pollastre amb hummus Gelat	Raviolis de carn amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb enciam ECO i tomàquet amanit Fruita
30	31			
Ensalada russa natural (patata, mongeta, pastanaga i pèsols) Pollastre a la planxa amb enciam ECO i tomàquet Fruita	Lleties ECO amanides amb tonyina Truita de patata amb pastanaga ratllada Gelat			

PROPOSTA DE SOPAR

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

02	03	04	05	06
Amanida tropical amb gambes Ou ferrat i pa Fruita	Puré de patata gratinat Lluç al forn amb verdures Fruita	Cous cous al curri Hamburguesa de vedella amb amanida Poma al forn	Vichisoyse amb pa torrat Brotxeta de pollastre amb xampinyons Fruita	Amanida d' arròs, pèsols i favetes Salmó a la planxa amb pastanaga ratllada logurt
09	10	11	12	13
Crema de carbassa i patata Ous al forn amb pernil cuït, formatge Fruita	Espàrrecs blancs amb maionesa Tallarines amb salmó i gambes Fruita	Sopa de tomàquet amb pa torrat Bistec de vedella amb albergínia logurt	Amanida amb fruits secs Llenguado a la planxa amb patata caliu Fruita	Espirals amb oli i orenga Truita de carbassó amb pa amb tomàquet logurt
16	17	18	19	20
Endívies amb formatge Truita de xampinyons i pa amb tomàquet logurt	Espinacs a la crema Pa amb tomàquet i pernil Fruita	Crema de lleties i arròs Verat arrebossat amb enciam i olives logurt	Minestra saltejada Filet de gall d'indi a la planxa amb espàrrecs blancs Fruita	Arròs al curry Remenat d' ou i bolets Fruita
23	24	25	26	27
Puré de patata Brotxeta de gall d'indi amb verdures Fruita	Crema de lleties i arròs Croquetes casolanes de peix amb amanida logurt	Escalivada Pa amb tomàquet i truita a la francesa Fruita	Lluç al papillota amb verdures i arròs blanc Fruita	Verdures a la planxa Lasanya de tonyina logurt
30	31			
Arròs amb verdures Truita francesa i enciam i tomàquet Fruita	Crema de patata i pastanaga Sèpia amb enciam i olives Fruita			

Proposta de sopar revisada per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic,