

MENÚ BASAL PARE MANYANET LES CORTS

1 DILLUNS

- Arròs amb tomàquet
- Escalopa de llom amb amanida
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Sopa de fideus d'arròs.
- Orada al forn amb ceba
- Mel i mató

8 DILLUNS

- Espaguetts napolitana
- Rap al forn amb salsa verda i amanida
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Arròs amb bolets
- Ous al forn amb samfaina
- Kefir

15 DILLUNS

- Pasta amb salsa xampinyons
- Mandonguilles amb pèsols i amanida
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Patata amb espinacs
- Cuixetes de pollastre a la cassola amb patata
- Formatge fresc

22 DILLUNS

- Espaguetts amb pesto de pipes
- Llom planxa amb amanida
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Carxofes al forn amb llimona
- Lluç al forn amb amanida
- Fruita de temporada

2 DIMARTS

- Cigrons estofats
- Truita de verdures i bolets amb amanida
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Carxofes saltejades amb all i julivert
- Salmó planxa amb arròs
- Fruita de temporada

9 DIMARTS

- Mongeta tendra i patata
- Gall dindi amb tacos i amanida
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Brou de pollastre amb pasta, verdures trossegades i cigrons
- Fruita de temporada

16 DIMARTS

- Menestra de verdures
- Pollastre al curry amb cuscús
- Iogurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Crema de carbassa
- Falafels al forn amb salsa d'iogurt i amanid
- Fruita de temporada

23 DIMARTS

- Llenties estofades
- Truita de patata amanida
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Amanida d'enciam, alvocat i pastanaga
- Peix blau fregit amb verdures
- Fruita de temporada

3 DIMECRES

- Sopa d'au amb pasta fina
- Pollastre a la taronja amb xips
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Timbal d'escalivada i patata
- Truita de formatge amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

10 DIMECRES

- Llenties estofades
- Truita de carbassó amb amanida
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Wok de fideus d'arròs i verdures amb salsa de soja
- Sípia a la planxa amb all i julivert
- Poma al forn

17 DIMECRES

- Mongeta seca estofada
- Truita de formatge i verdures amb amanida
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Sopa de peix amb arròs
- Llom de tonyina a la planxa amb sèsam i verdures
- Macedònia

24 DIMECRES

- Arròs tres delícies
- Gall dindi rostit amb verdures
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Sopa amb pistons
- Hamburgueses vegetals amb amanida
- Fruita de temporada

4 DIJOUS

- Trinxat de col i patata
- Hamburgueses amb amanida
- Iogurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Espaguetts de carbassó amb bolonyesa de lleties
- Fruita de temporada

11 DIJOUS

- Brou vegetal amb pasta
- Pernillets de pollastre al forn amb tomàquet
- Iogurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Gratinat de bròquil i patata
- Sonsos fregits amb amanida
- Fruita de temporada

18 DIJOUS

- Brou
- Gall dindi al forn amb patates
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Amanida de quinoa amb bròquil i tomàquet xerri
- Llenguado a la taronja
- Fruita de temporada

25 DIA DE CATALUNYA 26 DIVENDRES

- Escudella
- Pollastre amb salsa d'ametlles i amanida
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Patata i bledes
- Remenat d'espàrrecs amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

5 DIVENDRES

- Macarrons amb salsa carbonara
- Caella a l'andalussa amb amanida
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Creps de farina integral amb verdures i pollastre
- Fruita de temporada

12 DIVENDRES

- Arròs a la cassola
- Butifarra amb seques
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Amanida d'escarola, taronja, pinyons i mató
- Torrada-pizza de pebrot escalivat, tonyina i orenga
- Fruita de temporada

19 DIVENDRES

- Arròs milanesa
- Lluç al forn amb herbes i amanida
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Amanida de tomàquet, mozzarella i pesto
- Truita de patata i ceba
- Fruita de temporada

- Mongeta tendra i patata

- Fogonero amb patata panadera
- Iogurt de sabor

PROPOSTA DE SOPAR

- Nachos casolans amb amanida
- Saltejat de tires de vedella amb pebrot
- Iogurt amb fruita natural

NOTÍCIES

Vitamina C

La Vitamina C és necessària per a moltes funcions:

- Evitat l'escorbut
- Afavoreix la cicatrització de ferides
- Ajuda en el tractament de malalties degeneratives, cardiaques i hepàtiques

La Vitamina C és essencial per gaudir d'una bona salut

El seu consum està associat a menjar fruites i verdures fresques, ja que la temperatura la destrueix

El pebre vermell, julivert, bròquil, fonoll, raïm i maduixes tenen un alt contingut en Vitamina C

