

SETEMBRE 2017

Menú Llars NORMAL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Purè de verdures (patata, mongeta tendra, pastanaga, porro i ceba)	Llenties amb arròs	Espaguetis amb salsa de tomàquet	Sopa d'au	Minestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsols)
Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet cherrys	Pernilets de pollastre al forn amb patates	Lluç arrebossat amb enciam, blat de moro i pastanaga	Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit	Salsitxes de porc amb enciam i olives
Fruita de proximitat	logurt	Fruita de proximitat	Fruita	Fruita de proximitat
11	12	13	14	15
	Macarrons amb salsa de tomàquet	Cigrons cuits amb ceba	Arròs amb salsa de tomàquet	Pasta tricolor saltejada amb bacó, ceba i xampinyons
FESTA	Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga	Truita de patata amb enciam i tomàquet	Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives	Guisat de gall d'indi amb patates
18	Fruita	logurt	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
	19	20	21	22
Purè de verdures (patata, mongeta tendra, pastanaga, porro i ceba)	Espaguetis amb salsa de tomàquet	Llenties amb sofregit de ceba i pebrot	Patates guisades	Arròs amb salsa de tomàquet
Canalons amb beixamel	Salsitxes de porc amb enciam, blat de moro i olives	Truita de carbassó amb tomàquet amanit	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt	Fruita de proximitat	Fruita ecològica
25	26	27	28	29
Tallarines amb salsa de tomàquet	Cigrons amb patates	Minestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsols)	Sopa de brou amb pasta petita	Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Lluç arrebossat amb enciam i olives	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Rodó de vedella amb bolets	Truita de patates amb enciam i pastanaga	Mandonguilles de vedella i porc amb salsa
Fruita	Làctic	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita ecològica

Recorda:

- Els nostres menús han estat elaborats el mateix dia de consum
- D'aquest menú, un 25% de la pasta és ecològica
- El nostre arròs prové del Delta de l'Ebre
- És molt important incorporar fruita dins de la dieta alimentària. La nostra és de proximitat i dues vegades al mes ecològica
- El dijous el pa és integral
- Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic