



Què mengem per sopar avui?

Prepara el sopar amb aliments que no hagin consumit en el dinar elaborats de manera lleugera i senzilla.



CERALS I CEREALS D'ALEGRIA
VERDURES
CANI
D
S
H
O
P
M
A
R
L
A
C
LACTICS O LLENYA
FRUITA



No oblidem d'acompanyar-ho amb una mica de pa i aigua suficient.



Menú

E.B. VALLDORREIX

Setmana 5	Setmana 4	Setmana 3	Setmana 2	Setmana 1
DILLUNS Arròs bullit amb salsa de tomàquet Truita de patates amb carbassó Fruita	DIMARTS Purè de patata i porro Filet de llenguado a pl. Amb enciam Fruita	DIMECRES Macarrons amb salsa de tomàquet Carn vedella guisada amb postanaga Fruita	DIJOUS Crema de carbassa Filet de lluc al forn a/patata Iogurt	DIVENDRES Llenties guisades amb verdures i arròs Perrill cuir amb tomàquet Fruita
Arròs a/porro, postanaga i col Filet de mero al forn a/enciam Iogurt	Arròs bullit amb salsa de tomàquet Ou dur amb postanaga i mongereta tendra Fruita	Sèmola de blat de moro Carn magra porc guisada a/cors carxofes Fruita	Espirals de colors amb salsa de tomàquet Truita francesa a/enciam i postanaga ratllada Iogurt	Mangeta tendra amb patata Hamburguesa mixta amb enciam i tomàquet Fruita
Purè de patata i porro Filet de tilapia a la pl. Amb enciam Fruita	Arròs bullit amb salsa de tomàquet Fideus amb sala de tomàquet bullida Carn vedella guisada amb postanaga Fruita	Crema de postanaga Filet de rap a/patates al forn Fruita	Sopa de pistons Mandonguilles de vedella a/postanaga i patates daus Fruita	Purè de llenties Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Iogurt
Arròs amb porro i postanaga Filet de mero arrebossat a/enciam Iogurt	Purè de cigrons Truita de perrill Fruita	Sèmola de blat de moro Pollastre guisat a/carxofes Fruita	Crema de postanaga i porros Filet de rap a/patata forn Fruita	Sopa de lletres Mandonguilles vedella a/postanaga i cebra Fruita
Pa amb tomàquet, gall d'indi i suc	Coca casolana i llet amb cacau	Iogurt amb cereals o galetes	Pa amb tomàquet, perrill dolç i suc	Pa amb xocolata i llet

BERENARS



Les Llegums per els infants de 1-2 anys, seran triturades.

Menús Revisats Dietètica i Nutricionalment pel CESNUT / www.cesnuf.com