

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**Dia 1** **FESTA**

**Dia 2**  
Crema de llegums  
(fesols, cigrons i ceba)  
Truita d'espínacs  
amb enciam i tomàquet  
Taronja

**Dia 3**  
Sopa de pollastre amb fideus  
Palometa al forn  
a la jardinera  
Poma

**Dia 4**  
Arròs amb tomàquet  
Nuggets de pollastre  
amb enciam i pastanaga  
Pera

**Dia 7** **FESTA**

**Dia 8**  
Coliflor amb patata  
Croquetes de rostit  
amb enciam i remolatxa  
Mandarines

**Dia 9**  
Llenties amb verdures  
(carbassó, pastanaga i ceba)  
Pollastre al forn  
amb enciam i pastanaga  
Pera

**Dia 10**  
Crema de carbassó  
Llonganissa al forn  
amb salsa de tomàquet  
Plàtan

**Dia 11**  
Macarrons a la bolonyesa (tomàquet,  
ceba i carn picada)  
Filet de lluç guisat  
amb salsa de verdures  
Taronja

**Dia 14**  
Crema de cigrons  
Varetes de lluç  
amb enciam i moresc  
logurt natural

**Dia 15**  
Verdura tricolor  
(patata, pastanaga i bròquil)  
Mandonguilles de porc i vedella  
a la jardinera (pèsols, pastanaga, tomàquet i ceba)  
Poma

**Dia 16**  
Arròs a la cassola amb dauets de porc  
(pèsols, ceba, pebrot i tomàquet)  
Truita de carbassó  
amb enciam i tomàquet  
Taronja

**Dia 17**  
Sopa de brou de carn amb pistons  
Cuixa de pollastre rostida  
amb enciam i remolatxa  
Pera

**Dia 18**  
Patates guisades (ceba, pebrot,  
tomàquet i pèsols)  
Filet de lluç guisat  
amb salsa de ceba caramel·litzada  
Plàtan

**Dia 21**  
Crema de pèsols  
Truita d'espínacs  
amb enciam i olives  
Taronja

**Dia 22**  
Arròs amb tomàquet  
Palometa al forn  
a la biscaïna (pebrot, tomàquet i ceba)  
Pera

**Dia 23**  
Bajoques amb patata  
Mandonguilles de vedella amb salsa de  
xampinyons (ceba, tomàquet i pastanaga)  
Mandarines

**Dia 24**  
Crema de llegums  
Rodanxa de lluç arrebossat  
amb enciam i moresc  
Plàtan

**Dia 25**  
Tallarines a la carbonara (bacó, nata i  
ceba)  
Pollastre al forn  
amb enciam i remolatxa  
logurt natural

**Dia 28**  
Sopa de peix amb arròs  
Llom adobat  
amb ceba caramel·litzada  
Pera

**Dia 29**  
Llenties amb bacon (ceba, duo de pebrot,  
pastanaga i tomàquet)  
Truita francesa  
amb enciam i remolatxa  
Taronja

**Dia 30**  
Bròquil amb patata  
Pollastre rostit  
amb enciam i olives  
Plàtan

**Dia 31**  
Sopa de brou amb meravella  
Croquetes de pernil  
amb enciam i pastanaga  
Poma

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina .Col. CAT 000629

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



CuinaGestió

Segueix-nos a



[www.facebook.com/c.gestio](http://www.facebook.com/c.gestio)

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16



# Menú:

## TRITURAT

## Gener 2019

## EBM MONTSANT

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**Dia 1**      **FESTA**

**Dia 2**  
Triturat de patata  
amb pastanaga, mongeta i carbassa  
i Gall dindi  
logurt

**Dia 3**  
Triturat de patata  
amb porro, carbassa i carbassó  
i Peix  
logurt

**Dia 4**  
Triturat d'arròs  
amb carbassó, ceba i patanaga  
i Pollastre  
logurt

**Dia 7**      **FESTA**

**Dia 8**  
Triturat de patata  
amb carbassó. Ceba i pastanaga  
i Vedella  
Mandarines

**Dia 9**  
Triturat de patata  
amb porro, carbassa i mongeta  
i Pollastre  
Pera

**Dia 10**  
Triturat de patata  
amb porro, carbassa i carbassó  
i Gall dindi  
Plàtan

**Dia 11**  
Triturat de patata  
amb ceba, mongeta i carbassó  
i Peix  
Taronja

**Dia 14**  
Triturat de patata  
amb mongeta, carbassa i carbassó  
i Peix  
logurt natural

**Dia 15**  
Triturat de patata  
amb carbassó, ceba i pastanaga  
i Vedella  
Poma

**Dia 16**  
Triturat d'arròs  
amb pastanaga, porro i mongeta  
i Gall dindi  
Taronja

**Dia 17**  
Triturat de patata  
amb porro, carbassa i mongeta  
i Pollastre  
Pera

**Dia 18**  
Triturat de patata  
amb ceba, mongeta i carbassó  
i Peix  
Plàtan

**Dia 21**  
Triturat de patata  
amb pastanaga, ceba, carbassa  
i Gall dindi  
Taronja

**Dia 22**  
Triturat d'arròs  
amb pastanaga, porro i mongeta  
i Peix  
Pera

**Dia 23**  
Triturat de patata  
amb carbassó, porro i pastanaga  
i Vedella  
Mandarines

**Dia 24**  
Triturat de patata  
amb mongeta, carbassó i carbassa  
i Peix  
Plàtan

**Dia 25**  
Triturat de patata  
amb porro, carbassa i mongeta  
i Pollastre  
Danonino

**Dia 28**  
Triturat d'arròs  
amb pastanaga, ceba i mongeta  
i Vedella  
Pera

**Dia 29**  
Triturat de patata  
amb pastanaga, ceba i carbassó  
i Gall dindi  
Taronja

**Dia 30**  
Triturat de patata  
amb porro, carbassa i mongeta  
i Pollastre  
Plàtan

**Dia 31**  
Triturat de patata  
amb pastanaga, ceba i mongeta  
i Gall dindi  
Poma

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina .Col. CAT 000629

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



CuinaGestió

Segueix-nos a



[www.facebook.com/c.gestio](http://www.facebook.com/c.gestio)

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16



# Menú:

## SENSE CARN

## Gener 2019

## EBM MONTSANT

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**Dia 1**  
**FESTA**

**Dia 2**  
Crema de llegums (fesols, cigrons i ceba)  
Trita d'espínacs amb enciam i tomàquet  
Taronja

**Dia 3**  
Sopa vegetal amb fideus  
Palomet a la forn a la jardinera  
Poma

**Dia 4**  
Arròs amb tomàquet  
Varetes de lluç amb enciam i pastanaga  
Pera

**Dia 7**  
**FESTA**

**Dia 8**  
Coliflor amb patata  
Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa  
Mandarines

**Dia 9**  
Llenties amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)  
Trita d'espínacs amb enciam i pastanaga  
Pera

**Dia 10**  
Crema de carbassó  
Ous al forn amb salsa de tomàquet  
Plàtan

**Dia 11**  
Macarrons amb tomàquet i tonyina  
Filet de lluç guisat amb salsa de verdures  
Taronja

**Dia 14**  
Crema de cigrons  
Varetes de lluç amb enciam i moresc  
logurt natural

**Dia 15**  
Verdura tricolor (patata, pastanaga i bròquil)  
Peix guisat a la jardinera (pèsols, pastanaga, tomàquet i ceba)  
Poma

**Dia 16**  
Arròs a la cassola amb verdures  
Trita de carbassó amb enciam i tomàquet  
Taronja

**Dia 17**  
Sopa de brou vegetal  
Peix al forn amb all i julivert amb enciam i remolatxa  
Pera

**Dia 18**  
Patates guisades (ceba, pebrot, tomàquet i pèsols)  
Filet de lluç guisat amb salsa de ceba caramel·litzada  
Plàtan

**Dia 21**  
Crema de pèsols  
Trita d'espínacs amb enciam i olives  
Taronja

**Dia 22**  
Arròs amb tomàquet  
Palomet a la forn a la biscaïna (pebrot, tomàquet i ceba)  
Pera

**Dia 23**  
Bajoques amb patata  
Ous al forn de xampinyons (ceba, tomàquet i pastanaga)  
Mandarines

**Dia 24**  
Crema de llegums  
Rodanxa de lluç arrebossat amb enciam i moresc  
Plàtan

**Dia 25**  
Tallarines amb tomàquet  
Trita de patata amb enciam i remolatxa  
logurt natural

**Dia 28**  
Sopa de peix amb arròs  
Peix al forn amb ceba caramel·litzada  
Pera

**Dia 29**  
Llenties amb verdures (ceba, duo de pebrot, pastanaga i tomàquet)  
Trita francesa amb enciam i remolatxa  
Taronja

**Dia 30**  
Bròquil amb patata  
Peix al forn amb all i julivert amb enciam i olives  
Plàtan

**Dia 31**  
Sopa de brou vegetal amb meravella  
Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga  
Poma

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina .Col. CAT 000629

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



CuinaGestió

Segueix-nos a



www.facebook.com/c.gestio

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16

