

# Menú:

SENSE CARN

Gener 2021

EBM MONTSANT

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**Dia 4**

Crema de llegums  
Trita de patata  
amb enciam i moresc  
logurt natural

**Dia 5**

Patata, carbassó i pastanaga  
Peix al forn  
amb salsa de verdures  
Fruita del temps

**Dia 6**

**FESTA**

**Dia 7**

Sopa de peix amb arròs  
Ous al forn  
amb samfaina  
Fruita del temps

**Dia 8**

Macarrons a la napolitana  
Croquetes de bacallà  
amb enciam i olives  
Fruita del temps

**Dia 11**

Minestra de verdures  
Ous al forn  
amb salsa de tomàquet  
logurt natural

**Dia 12**

Llenties amb verdures  
Varetes de lluç  
amb varietat d'enciams  
Fruita del temps

**Dia 13**

Sopa de brou vegetal amb pasta integral  
Peix al forn  
amb dauets de carbassa  
Fruita del temps

**Dia 14**

Arròs amb sofregit de tomàquet  
Trita de formatge  
amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**Dia 15**

Fideus rossos  
Luç al forn  
amb salsa cítrica  
Fruita del temps

**Dia 18**

Mongeta tendra amb patata  
Peix al forn  
a la jardinera  
Fruita del temps

**Dia 19**

Espirals tricolor amb formatge  
Trita de patata  
amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**Dia 20**

Crema de cigrons  
Hamburguesa vegetal  
amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**Dia 21**

Purè de carbassa  
Peix a la planxa  
amb llit de patata  
logurt natural

**Dia 22**

Arròs a la casola amb bolets  
Palometa guisada  
amb ceba i tomàquet  
Fruita del temps

**Dia 25**

Espaguetis amb tomàquet i verdures  
Trita de carbassó  
amb enciam i olives  
Fruita del temps

**Dia 26**

Crema de verdures del temps  
Paella  
de peix  
Fruita del temps

**Dia 27**

Sopa de brou vegetal amb pistons  
Ous al forn  
amb llit de ceba, patata i pebrot  
Fruita del temps

**Dia 28**

Bròquil i patata  
Peix al forn  
amb hortalisses  
logurt natural

**Dia 29**

Crema de llegums (cigrons i fesols)  
Rodanxa de lluç  
amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

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

Fruita de temps: poma, pera, taronja, kiwi, pinya o plàtan

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:



CUINA CATALANA  
PATRIMONI  
DE LA HUMANITAT  
CANDIDATURA  
UNESCO



CuinaGestió

Segueix-nos a



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

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

