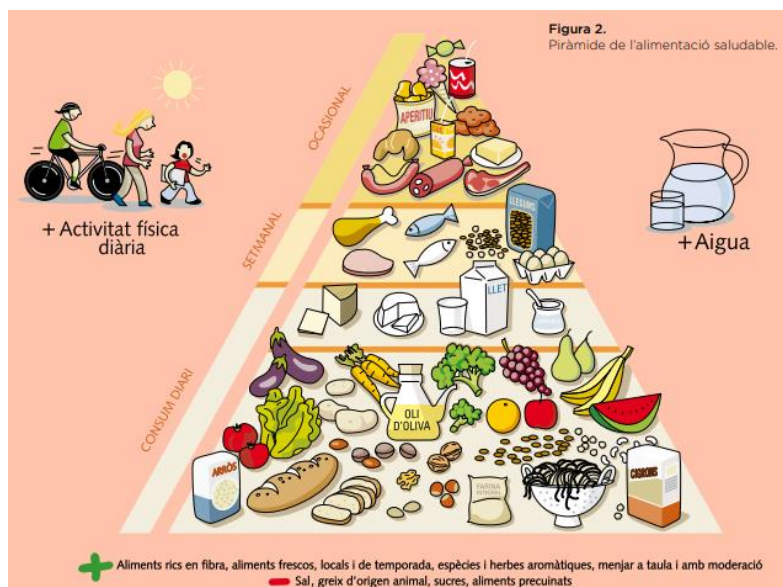


# MENÚ GENER 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>6 GENER</b>	<b>7 GENER</b>	<b>8 GENER</b>	<b>9 GENER</b>	<b>10 GENER</b>
FESTA	Espaguetis amb tomàquet i formatge Truita de gall d'indi amb enciam i pastanaga i pa. Fruita.	Llenties guisades amb verdures i arròs i pa. Iogurt natural.	Mongeta, patata i pèsols Pollastre rostit amb xampinyons i pa. Formatge fresc.	Arròs amb verdures Filet de lluç amb tomàquet al forn i pa. Iogurt natural.
	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita
<b>13 GENER</b>	<b>14 GENER</b>	<b>15 GENER</b>	<b>16 GENER</b>	<b>17 GENER</b>
Verdura de tres colors Truita de formatge amb olives i pa. Iogurt natural.	Arròs blanc Fricandó de vedella amb verdures i xampinyons i pa. Fruita.	Crema de mongeta blanca Pollastre a la planxa amb enciam, remolatxa i pa. Iogurt natural.	Sopa de fideus Lluç al forn amb tomàquet i pa. Iogurt begut.	Macarrons amb tomàquet Salsitxes de pollastre amb enciam i remolatxa i pa. Iogurt natural.
Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita
<b>20 GENER</b>	<b>21 GENER</b>	<b>22 GENER</b>	<b>23 GENER</b>	<b>24 GENER</b>
Arròs blanc amb tomàquet Truita a la francesa amb enciam, olives i pa. Iogurt natural.	Crema de verdures Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit i pa. Fruita	Cigrons guisats amb verdures i bacallà i pa. Iogurt natural	Caldo de pollastre amb pistons Lluç amb enciam i pastanaga ratllada i pa. Formatge fresc	Fideus a la cassola Hamburguesa de pollastre amb xampinyons i pa. Iogurt natural
Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita
<b>27 GENER</b>	<b>28 GENER</b>	<b>29 GENER</b>	<b>30 GENER</b>	<b>31 GENER</b>
Margarides amb formatge Salmó amb patates al forn i pa Iogurt natural	Mongeta tendra i patata Truita de carbassó amb enciam i pastanaga i pa. Fruita	Llenties guisades amb verdures i arròs i pa. Iogurt natural.	Sopa de galets Pollastre a la planxa amb bròquil i pa. Iogurt begut	Arròs blanc amb gall d'indi estofat i verdures i pa Iogurt natural
Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita

- ✓ A mig matí els hi oferirem fruita de temporada.
- ✓ Menú revisat per: Josep Gou (Farmacèutic i Nutricionista)

**Josep Gou Gratacós**  
Llicenciat en Farmàcia  
col. núm. 12481



RECOMANACIONS EXTRETES DE:  
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/>