



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
						FESTIU 1		FESTIU 2	
									
5		6		7		8		9	
Macarrons amb sofregit de tomàquet Truita de patates i ceba especialitat de la casa Bastonets de pastanaga Peça de fruita		Cigrons estofats Peix blanc al forn amb salsa de verdures * Amanida logurt		Bròquil amb patata i un raig d'oli Hamburguesa de vedella Amanida amb olives Macedònia		Arròs amb tomàquet Peix blau al forn amb ceba dolça Amanida variada Peça de fruita		Crema de pastanaga amb rostes de pa Aletes de pollastre al forn Amanida variada Peça de fruita	
12		13		14		15		16	
Crema d'espínacs Croquetes de pollastre al forn Amanida Peça de fruita		Arròs amb xampinyons Peix blau a la planxa Escarola amb olives Peça de fruita		Coliflor amb beixamel gratinada Truita de pernil dolç Amanida Peça de fruita		Llenties estofades Pollastre al forn amb romaní Amanida variada logurt		Sopa de galets Peix blanc al forn amb llit de patata i verdura Bastonets de pastanaga Peça de fruita	
19		20		21		22		23	
Espaguetis a la napolitana Truita de carxofes Amanida Peça de fruita		Amanida russa Peix blanc al forn amb samfaina Amanida variada Peça de fruita		Sopa de cigrons, fideus i patata Carn d'olla Amanida variada logurt		Cus Cus amb sofregit de tomàquet Gall d'indi al forn amb llimona Amanida Peça de fruita		Vichyssoise Arròs caldós amb gambes i cloïsses Peça de fruita	
26		27		28		29		30	
Mongeta verda amb patata Mandonguilles estofades amb sípia Amanida variada Peça de fruita		Arròs amb verdures** Pinxos de gall d'indi amb amanida Peça de fruita		Mongetes seques caldoses Peix blanc al forn amb suquet Bastonets de pastanaga logurt		Sopa de lletres Pollastre al forn amb llit de patata i ceba Amanida amb olives Peça de fruita		Crema de carbassa Pizza casolana de tonyina Peça de fruita	

\* carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet

\*\* Tomàquet, ceba, pastanaga i xampinyons

Menú realitzat per Meritxell Espinasa Càceres, Dietista Nutricionista Núm de Col. CAT000083, del centre Viu sa.



### Hummus

#### Ingredients:

- 400g de cigrons cuits i escorreguts
- 1 cullerada sopera de Tahine
- 1 dent d'all
- 60g d'aigua
- El suc de mitja llimona
- ½ culleradeta de sal
- 40g d'oli verge d'oliva extra
- Pebre vermell dolç

#### Elaboració:

1. Amb l'ajuda d'una batedora triturem tots els ingredients, excepte el pebre, fins que ens quedi una pasta homogènia.
2. Emplatem l'hummus i el servim amb pebre vermell dolç espolvorejat per sobre i un raig d'oli d'oliva.

Es pot menjar amb unes torrades o uns bastonets de pa o verdures (pastanaga, cogombre...) o fins i tot fer-lo servir untat en un entrepà, substituint el pernil dolç etc. També com a guarnició o acompanyament. És una manera de menjar llegum per tots aquells que no en són molt fans i, als ser triturat, de més fàcil digestió. És ric en proteïnes d'origen vegetal i fibra!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			FESTIU 1	FESTIU 2
				FESTIU
5	6	7	8	9
Crema de verdures Pollastre al forn amb herbes provençals i ceba dolça logurt	Arròs tres delícies Llom a la planxa amb amanida Peça de fruita	Cous cous amb tomàquet Calamars estofats amb ceba i bastonets de pastanaga logurt	Mongeta verda amb patata Truita de formatge amb amanida logurt	Sopa de galets Pa amb tomàquet i pernil salat logurt
12	13	14	15	16
Espaguetis amb tomàquet i tonyina Truita francesa logurt	Crema de carbassa Pinxos de gall d'indi amb tomàquet amanit logurt	Torrades amb hummus Sèpia a la planxa amb all i julivert logurt	Bròquil amb paata Hamburguesa de vedella Macedònia	Sopa d'arròs Croquetes de bacallà al forn i amanida logurt
19	20	21	22	23
Bròquil amb formatge gratinat Brotxetes de pollastre amb amanida logurt	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida logurt	Crema de pastanaga Gall d'indi al forn amb llit de ceba i patata Peça de fruita	Macarrons amb salsa de bolets Peix al forn amb amanida logurt	Tomàquet amanit Pizza quatre formatges logurt
26	27	28	29	30
Sopa d'estrelles Truita de patates amb amanida logurt	Torrada amb escalivada i formatge gratinat Peix al forn amb ceba dolça Peça de fruita logurt	Crema de xampinyons Pollastre al forn amb tomàquet amanit Peça de fruita	Arròs amb bolets Bistec de vedella a la planxa i amanida logurt	Espirals amb sofregit de tomàquet Peix al la planxa amb bastonets de pastanaga Peça de fruita