



MENU MARE DEL DIVI PASTOR GENER 2019

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valor nutricional
	8 Macarrons amb s. tomàquet i formatge Varetes de lluç amb enciam i blat de moro Postres i pa	9 Llenties estofades amb verdures (ceba, pastanaga,pebrot, tomaquet) Hamburguesa de vedella planxa amb xampinyons saltejats Postres i pa	10 Brou d'au amb pistons Estofat de gall dindi amb patates roses Postres i pa	11 Arròs amb s. tomàquet i tonyina Pernilets de pollastre al forn amb ceba Postres i pa	Kcal: HC: Prot: Lip:
14 Fideuà (all i oli) Croquetes de pernil amb tomàquet natural Postres i pa	15 Mongeta tendra i patata al vapor Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam tricolor logurt i pa	16 Escudella catalana(brou, fideus,arros,mongeta blanca) Lluç al forn amb puré de patates Postres i pa	17 Arròs 3 delícies Salsitxes de porc al forn amb salsa de tomàquet Postres i pa	18 Cigrons estofats amb sofregit (ceba,pebrot,pastanaga) Truita de patates amb tall de formatge Postres i pa	Kcal: HC: Prot: Lip:
21 Minestra de verdures (pesol,pastanaga,patata, mongeta) Mandonguilles guisades amb xampinyons Postres i pa	22 Tallarines a la carbonara Filet dorada a la planxa al all i julivert amb enciam, olives logurt i pa	23 Brou de peix amb fideus Estofat de gall dindi amb patates Postres i pa	24 Mongetes blanques estofades amb sofregit Pit de pollastre planxa amb tomàquet natural Postres i pa	25 Arròs mar i muntanya Calamars a la romana amb enciam, brots de soja, pastanaga ratllada Postres i pa	Kcal: HC: Prot: Lip:
28 Macarrons amb s tomàquet, orenga i formatge ratllat Hamburguesa de pollastre planxa i aros de ceba Postres i pa	29 Patates guisades amb sofregit i costella Filet de llenguado enfarinat amb enciam i olives Làctic i pa	30 Crema d'espínacs (crostons) Rodó de gall dindi rostit amb xampinyons Postres i pa	31 Llenties estofades (ceba, tomàquet,arròs, pebrot) Truita de patates amb tall de pernil dolç postres i pa	Kcal: HC: Prot: Lip:	