menú tardor-hivern
Novembre 2014

Els menús de ***CUINATS ROURA*** han estat revisats per la dietista Dra. Mor Mur Francesch (Nº Col. 2225) Tel: 972-207653

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Macarrons amb carn picada i formatge gratinat Varetes de lluç amb escarola i pebrot vermell 1 peça de fruita *Sopar:*	Mongeta tendra amb patates i carbassa Botifarra al forn amb enciam i remolatxa Flam de vainilla *Sopar:*	Sopa de pistons Ou ferrat amb patates fregides 1 peça de fruita *Sopar:*	Arròs amb salsa de tomàquet Llom arrebossat amb enciam i pastanaga 1 peça de fruita *Sopar:*	Llenties guisades (xoriç, ventresca...) Pollastre a la planxa amb enciam i soja germinada 1 peça de fruita *Sopar:*
10	11	12	13	14
Minestra de verdura (mongeta, pastanaga, pèsol) Truita de pernil cuit amb enciam i olives Iogurt *Sopar:*	Pizza Vedella guisada 1 peça de fruita *Sopar:*	Mongetes seques Salsitxes amb salsa de tomàquet Gelatina de maduixa *Sopar:*	Sopa de pollastre Filet de lluç arrebossat amb escarola i tomàquet 1 peça de fruita *Sopar:*	Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes Croquetes de pernil amb enciam i cogombre 1 peça de fruita *Sopar:*
17	18	19	20	21
Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Peskitos amb enciam i remolatxa 1 peça de fruita *Sopar:*	Estofat de patates amb vedella Truita a la francesa amb enciam i blat de moro 1 peça de fruita *Sopar:*	Patata, mongeta tendra i moniato Pollastre rostit amb enciam i pastanaga Llet amb galetes *Sopar:*	Sopa d'estrelles Llom arrebossat amb patates fregides 1 peça de fruita *Sopar:*	Fesolets bullits Mandonguilles a la jardinera 1 peça de fruita *Sopar:*
24	25	26	27	28
Amanida de pasta (ou dur, tonyina, olives) Truita d'espinacs amb enciam i cebetes Iogurt	Cigrons guisats Pollastre a la planxa amb enciam i daus de formatge 1 peça de fruita	Puré de patates Llom arrebossat amb enciam i col llombarda 1 peça de fruita	Sopa de lletres Truita de patates amb enciam i pastanaga 1 peça de fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Cues de rap al forn amb enciam i variants Petit Suisse

* El menú inclou cada dia la seva ració de pa.
* Les fruites podran ser modificades segons la seva maduració i disponibilitat del mercat.

1ª setmana: Mandarina, poma, pera, raïm.
2ª setmana: Taronja, pera, poma.
3ª setmana: Poma, plàtan, kiwi, mandarina.
4ª setmana: Taronja, poma, raïm.