



Menú Anglesola Hipocalòric

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

2	3	4	5	6
Crema de carbassa Gall dindi saltat amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada	Verdures estofades de mongetes blancs Truita francesa amb enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada	Wok de verdures Pollastre amb samfaina Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Gallineta al forn amb salsa verda i enciam, tomàquet i espàrrec Fruita de temporada	Trinxat de carbassa Tortitas de cigrons amb carbassó sense ou logurt desnatat natural
9	10	11	12	13
Espirals integrals amb salsa napolitana (formatge opcional) Pollastre al curri amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada	Hummus amb bastons de pastanaga i pics campers Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassó i ceba Gall dindi saltat amb salsa de llimona, olives i pèsols saltejat Fruita de temporada	Amanida d'arròs Peix fresc a la planxa amb graellada de verdures Fruita de temporada	Mongeta tendra amb pastanaga Hamburguesa de vedella la planxa amb ceba cuïta i enciam, espàrrec i pastanaga logurt desnatat natural
16	17	18	19	20
Amanida de pasta integral Saltejat de porc amb verdures mediterrània amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de pastanaga i ceba Pastis de bolonyesa amb lleties vermelles, enciam i col llombarda logurt desnatat natural	Pèsols amb pastanaga Pollastre al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada	Paella integral mixta Bacallà a la planxa amb enciam, espàrrecs i pastanaga Fruita de temporada	Empedrat de cigrons Truita francesa amb xampinyons Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs integral amb tomàquet Gall dindi a la jardinera sense patates amb enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada	Wok de verdures amb lleties ECO Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives logurt desnatat natural	Mongetes tendres amb pastanaga Pollastre rostint amb enciam, olives verdes i col llombarda Fruita de temporada	Macarrons integral amb salsa de xampinyons Estofat de sípia fresca Fruita de temporada	Crema de pastanaga i patata Pizza de tomàquet, formatge, olives Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada
30	31			
Arròs integral amb verdures Gallineta al forn al salsa mediterrània, enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada	Verdures estofada amb mongeta blanca Ou dur amb amanida de enciam, pastanaga i espàrrecs Fruita de temporada			