

MENÚ ABRIL 2018 - SANT FRANCESC

**A TOTES LES MENJADES HI HAURÀ
PA I AIGUA**



C. Salvà

		DILLUNS, 9	DIMARTS, 10	DIMECRES, 11	DIJOUS, 12	DIVENDRES, 13
DINAR		CREMA DE PORROS PITRERES DE POLLASTRE AL FORN AMB SALSA CARBONARA, PASTANAGÓ I TOMÀTIGA AMANIDA VARIADA FRUITA	ESPAGUETTI BOLOGNESA CROQUETES DE PEIX AMB VERDURES AMANIDA DE LLETUGA, MAÍS CEBA I TOMÀTIGA FRUITA	SOPA DE LLETRES ROTI D'INDIOT AMB PURÉ DE PATATA I SALSA ESPANYOLA AMANIDA AMB FRUITS SECS FRUITA	CUINAT DE LLENTIES FRIT DE LLOM AMB PATATES AMANIDA MIXTA FRUITA CÍTRICA	ARRÒS DE BROU OU AMB TOMÀTIGA FRUITA I NATILLES
SOPAR		<i>AMANIDA D'ARRÒS RODETS DE TRUITA AMB FORMATGE I CUIXOT O PERNIL DOLÇ FRUITA</i>	<i>CREMA DE VERDURES COSTELLETES DE XOT AL SÈSAM FRUITA CÍTRICA</i>	<i>LLENGUADO AMB AMETLLES AMANIDA VARIADA FRUITA</i>	<i>CRÈPES FARCIDES D'ESPINACS I FORMATGE DE CABRA LLUCET ("PESCADILLA") AMB PICADA FRUITA</i>	<i>VEDELLA ARREBOSSADA AMB MENESTRA DE VERDURES FRUITA</i>
		DILLUNS, 16	DIMARTS, 17	DIMECRES, 18	DIJOUS, 19	DIVENDRES, 20
DINAR		MACARRONS CARBONARA LLUÇ A LA PLANXA AMB VERDURES SALTEJADES AMANIDA VARIADA FRUITA CÍTRICA	SOPA DE PINYONET POLLASTRE A LA TARONJA AMB VERDURES AL FORN ENSALADA MIXTA FRUITA I IOGURT	AMANIDA D'ARRÒS LLOM ARREBOSSAT AMB PATATES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I TONYINA AMANIDA VARIADA FRUITA CÍTRICA	CREMA DE VERDURES PILOTES EN SALSA MONGETES VERDES SALTEJADES AMB PERNIL FRUITA I IOGURT	SOPA D'ESTRELLITES TIRES DE CALAMAR REBOSSADES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I MAÍS FRUITA I NATILLES
SOPAR		<i>CREMA DE PASTANAGA TRUITA DE PAPATES I CEBA AMANIDA MIXTA FRUITA</i>	<i>BRÒCOLI SALTEJAT AMB CUIXOT FILETS DE LUBINA EN PAPILLOTE AMB XAMPINYONS I SÈSAM FLAM</i>	<i>CALAMARS ENCEBATS AMB MONGETES BLANQUES FRUITA CÍTRICA</i>	<i>MACARRONS AMB TONYINA, PÈSOLS I SALSA DE FORMATGE FRUITA</i>	<i>PATATES AL FORN CUIXETES DE POLLASTRE FARCIDES DE PERNIL I PINYA AMANIDA VARIADA AMANIDA DE FRUITES</i>
		DILLUNS, 23	DIMARTS, 24	DIMECRES, 25	DIJOUS, 26	DIVENDRES, 27
DINAR		TALLARINS AMB SALSA DE TOMÀTIGA SALSITXES AMANIDA DE LLETUGA, TOMÀTIGA, CEBA, BLAT, PERNIL I FORMATGE FRUITA I IOGURT	LLENTIES CUINADES CUIXETES DE POLLASTRE A L'ALLET AMANIDA VARIADA MACEDÒNIA DE FRUITES	SOPA DE PINYONET LLUÇ A LA ROMANA AMB CEBA GUISADA AMANIDA DE LLETUGA I FORMATGE FRUITA CÍTRICA	PURÉ DE PASTANAGÓ CARN AL FORN AMB CARABASSÍ TORRAT AMANIDA DE LLETUGA AMB FRUITS SECS NATILLES I FRUITA	ARRÒS DE PEIX OUS REMENATS AMB PATATA AMANIDA VARIADA FRUITA
SOPAR		<i>PURÉ DE XIXEROS AMB PATÉ DE FOIE OUS REMENATS NATILLES</i>	<i>BUNYOLS DE BLEDES I FORMATGE PEIX AL VAPOR FRUITA CÍTRICA</i>	<i>AMANIDA VARIADA POLLASTRE AMB SALSA DE TARONJA FRUITA CÍTRICA</i>	<i>BURRITOS DE FORMATGE FRESC, TONYINA, ENCIAM, TOMÀQUET I XICOIRA FRUITA</i>	<i>VERDURES AMB SALSA DE IOGURT A LA LLIMA BROQUETES DE CONILL, POMA I CIRERES FLAM</i>
		DILLUNS, 30				
DINAR		FESTA				
SOPAR		FESTA				
		<p><u>SABÍEU QUE....?</u> LES DIETES MOLT BAIXES EN CALORIES, ENCARA QUE ENS AJUDEN A PERDRE PES AMB RAPIDESA, NO RESULTEN EFECTIVES A MIG I LLARG PLAÇ. SEGONS ESPECIALISTES DELS HOSPITALS QUIRONSALUD, AQUESTES DIETES GENEREN DESEQUILIBRIS NUTRICIONALS I PÈRDUA DE MASSA MUSCULAR, EL QUE EXPLICA EL SEU FRACÀS. CAL, PER TANT, NO PERDRE MÉS D'UN KILO PER SETMANA.</p>				