

## Menú mensual febrer 2024 - Dieta Diabètica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Arròs tres delícies casolà Vedella rostida amb salsa Amanida de tomàquet, blat de moro i olives Fruites fresca	2 Pèsols saltats amb alls Pizza de pernil dolç i xampinyons Amanida de tomàquet i olives Fruita fresca Pa integral 40gr
5 Espinacs amb salsa de tomàquet Estofat de gall d'indi amb menestra Patates al forn Fruita fresca Pa integral 40gr	6 Cigrons amb bledes i carbassa Pollastre a la llimona Tomàquet provençal Iogurt desnatat sabors variats Pa integral 40gr	7 Macarrons a la bolonyesa i formatge ratllat Truita francesa Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita fresca	8 Llenties amb patates i bledes Lluç al forn amb tomàquet i ceba Amanida de cogombre, blat de moro i ceba Fruita fresca Pa integral 40gr	9 Arròs amb salsa de tomàquet (salsa a part) Estofat de gall d'indi amb ceba, pèsols i xampinyons Mongetes verdes saltejades Fruita fresca
12 <b>FESTIU</b>	13 Cigrons saltejats amb alls i espinacs Ous cuits amb salsa de tomàquet Pastanaga bullida Fruita fresca Pa integral 40gr	14 Tallarines amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Caçó a la biscaïna Espàrrecs blancs Iogurt desnatat sabors variats -	15 Mongetes blanques amb menestra Pollastre amb tomàquet i ceba Carbassó al forn Fruita fresca Pa integral 40gr	16 Paella de verdures Salmó al forn o a la planxa Amanida de tomàquet i olives Fruita fresca -
19 Trinxat de la Cerdanya Pollastre al forn o a la planxa Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita fresca -	20 Llenties amb verdures Ous cuits a la jardineria Pastanaga bullida Fruita fresca Pa integral 40gr	21 Llaçets amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Salmó amb ceba i porro Tomàquet, cogombre i pastanaga Fruita fresca -	22 Patates a "lo pobre" Pernilets de pollastre al forn Amanida d'enciam, tomàquet i olives Iogurt desnatat sabors variats -	23 Arròs tres delícies Cap-roig a la donostiarra Amanida d'enciam i blat de moro Fruita fresca -
26 Macarrons al pesto amb formatge ratllat Rap en salsa de porros Carbassó a la planxa Fruita fresca -	27 Mongetes blanques amb menestra Truita de xampinyons amb ceba Amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca Pa integral 40gr	28 Paella de verdures (sense pèsols) Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Pastanaga bullida Iogurt desnatat sabors variats -	29 Pisto de verdures gratinat amb formatge Cinta de llom al forn o a la planxa Patates al forn Fruita fresca Pa integral 40gr	