

Menú mensual Gener-26 – Dieta Diabètica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8	9
			Estofat de cigrons al curri Truita francesa Iogurt desnatat sabors variats Pa integral 40gr	Arròs amb salsa de tomàquet i ou Pernilets de pollastre a la llimona Albergínia al forn o planxa Fruites Variades Fresques Pa integral 40gr
12	13	14	15	16
Mongetes blanques amb col Nuggets de peix Amanida d'enciam i remolatxa Fruites Variades Fresques Pa integral 40gr	Arròs tres delícies Cuixa de pollastre al curri Amanida d'enciam i pastanaga Fruites Variades Fresques Pa integral 40gr	Llenties amb verdures Truita de patata i espinacs Amanida de cogombre i ceba Fruites Variades Fresques Pa integral 40gr	Macarrons amb salsa de tomàquet trossos i orenaa Mandonguilles amb menestra Iogurt desnatat sabors variats Pa integral 40gr	Crema de carbassa Fideuà amb bolets Fruites Variades Fresques Pa integral 40gr
19	20	21	22	23
Macarrons bolonyesa Ous amb beixamel gratinats amb formatge Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruites Variades Fresques Pa integral 40gr	Menestra saltejada Gall dindi a la planxa Mongetes saltejades Iogurt desnatat sabors variats Pa integral 40gr	Crema de carbassa, carbassó i pastanaga Cuixa de pollastre al forn Moniato al forn Fruites Variades Fresques Pa integral 40gr	Llenties amb pastanaga Lluç al forn o a la planxa Xampinyons saltejats Fruites Variades Fresques Pa integral 40gr	Arròs saltejat amb pastanaga, pèsols i cúrcuma Gall dindi al forn o a la planxa Pastanaga bullida Fruites Variades Fresques Pa integral 40gr
26	27	28	29	30
Cigrons amb verdures Lluç al forn o a la planxa Espàrrecs blancs Fruites Variades Fresques Pa integral 40gr	Lasanya de verdures Mandonguilles amb menestra Iogurt desnatat sabors variats Pa integral 40gr	Macarrons amb salsa Alfredo Filet de magra al forn o a la planxa Carbassó al forn o a la planxa Fruites Variades Fresques Pa integral 40gr	Llenties amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam, tomàquet i ceba Poma amb canyella i edulcorant Pa integral 40gr	Arròs amb salsa de tomàquet Ous durs amb oli i pebre vermell Espàrrecs blancs Iogurt desnatat sabors variats Pa integral 40gr