

Menú:

PETITONS

Octubre 2020

EBM LA GINESTA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Dia 5
Macarrons amb salsa de carbassa i formatge
Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
Fruita del temps

Dia 6
Crema de cigrons
Trita de carbassó amb enciam i moresc
Fruita del temps

Dia 7
Patates guisades amb hortalisses (porro, carbassa, pebrot tricolor i ceba)
Rostit de porc amb rodanxes de poma
logurt natural

Dia 8
Purè de verdures de temporada
Arròs de peix (dauets de peix) (ceba, tomàquet i fumet)
Fruita del temps

Dia 9
Sopa de galets
Pollastre a l'allada amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

Dia 12 FESTA

Dia 13
Sopa de brou i pistons
Mandonguilles de vedella amb xampinyons
Fruita del temps

Dia 14
Amanida (tomàquet, formatge fresc, olives negres i mix d'enciams)
Arròs de muntanya amb gall dindi (ceba, tomàquet, duo de pebrot)
Fruita del temps

Dia 15
Mongeta tendra amb patata i pastanaga
Pollastre al forn amb samfaina
logurt natural

Dia 16
Espaguetis al formatge i orenga
Filet de lluç arrebossat amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita del temps

Dia 19
Crema de llegums
Trita de patata amb ceba amb mix d'enciams
Fruita del temps

Dia 20
Bròquil, pastanaga i patata
Pollastre amb herbes aromàtiques amb saltejat mediterrani
Fruita del temps

Dia 21
Escudella (caldo amb llavors de meló)
Carn d'olla (col, pilota i cigrons)
Fruita del temps

Dia 22
Arròs amb verdures i quinoa
Lluç guisat amb salsa de pebrot vermell
logurt natural

Dia 23
Fideus rossos
Croquetes de rostit amb varietats d'enciam i moresc
Fruita del temps

Dia 26
Tallarines amb juliana de ceba, carbassó i pastanaga
Palometa guisada amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

Dia 27
Llenties estofades
Trita de carbassó amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

Dia 28
Arròs amb xampinyons
Salsitxes de porc amb llesques de patata i tires de pebrot
logurt natural

Dia 29
Coliflor amb patata
Llibret de gall dindi amb enciam i pastanaga
Fruita del temps


Dia 30
Purè de carbassa
Pollastre al forn amb salsa de castanyes
Fruita del temps

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina .Col. CAT 000629
Fruita de temps: poma, pera, taronja, kiwi, pinya, préssec, nectarina, meló i síndria

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



Segueix-nos a
 www.facebook.com/c.gestio

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16

