



# NUTREATUDE

## Menú mes de maig

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU
DX	2	Llenties amb verdura (espinacs, pastanaga, tomàtiga, pebre...)	Hamburguesa casolana de vedella amb patates al forn	Macedònia de fruites naturals	Truita de ceba amb pa amb oli (1) i enciam
DJ	3	Sopa d'espelta (1) de brou de pollastre	Cuixetes de pollastre al forn amb amanida (enciam, alvocat, pastanaga, patata bollida ...)	Iogurt (2)	Arròs saltejat amb pèsols i patanaga + salmó al forn (4)
DV	4	Arròs melós de peix	Peix al forn amb amanida d'enciam, tomàtiga i olives	Fruita	Pizza casolana (1,2) de verdures
DL	7	Arròs brut	Calamar arrebossat (1) amb amanida d'enciams variats	Fruita	Pastís d'espinacs i cus cus(1,5)
DM	8	Sopa d'espelta (1)brou de carn	Carn al forn amb de pastanaga, pesòls, mongeta i patata	Iogurt	Truita de patata i carabassó amb amanida de tomàtiga
DX	9	Crema de carabassó amb llavors de sèsam torrades (4)	Pizza casolana i amanida d'enciam i tomàtiga(1,2)	Fruita	Hamburguesa vegetal o pit de pollastre a la planxa amb pure de patata
DJ	10	Pasta(1) amb salsa de tomàtiga, ceba i pastanaga, gratinat de formatge(2)	Salmó al forn (4)Amanida amb enciam, cogombre, i olives	Fruita	Amanida amb seitons arrebossats i pa amb oli
DV	11	Cuinat de cigrons amb verdures	Truita francesa amb formatge(2,5) amb tomàtiga trempada	Macedònia de fruites naturals	Crepes amb amanida de mozzarella(1,2)
DL	14	Crema de carabassó i pastanaga	Peix al forn amb patates al forn i maionesa casolana de llet(2)	Fruita	Pit de pollastre saltejat amb espinacs a la crema(2)
DM	15	Amanida d'enciam, blat de moro. Tomàtiga, alvocat	Ous a la planxa (5)amb patates fregides	Fruita	Verdures al vapor amb patata i ou
DX	16	Amanida variada	Fideuà de peix (1,4)	Iogurt(2)	Pa amb oli(1) amb formatge tendre de cabra i guacamole(2)
DJ	17	Sopa d'espelta de brou de carn(1)	Pollastre al forn arròs tres delícies (4,5) i enciam	Fruita	Peix amb amanida i pa amb oli d'espelta(1)
DV	18	Amanida de cigrons amb tomàtiga, alvocat, pastanaga, ou (5) i tonyina (4)	Croquetes de pollastre (1,2,5)	Macedònia de fruites naturals	Panet calent
DL	21	Sopa d'espelta de brou de verdures (1)	"Nuggets" casolans amb patata al forn i amanida (1)	Fruita	Wook de verdures i calamar amb quinoa
DM	22	Crema de porro i pastanaga amb crostons(1)	Truita de patata i amanida d'enciam, tonyina(4), alvocat i cogombre	Macedònia de fruites	Hamburguesa d'espinacs i pollastre amb amanida de tomàtiga
DX	23	Llenties amb verdura (bledes, carabassa, pebre vermell, pastanaga)	Pit de pollastre farcit amb amanida d'enciam i arròs	Fruita	Verdures al vapor amb patata i ou(5)
DJ	24	Pasta a la bolonyesa (1)	Amanida d'enciam, pastanaga, tomàtiga i blat de moro	Iogurt(2)	Saltejat de pollastre (amb salsa de soja i suc concentrat de poma), amanida i pa amb oli(1)
DV	25	Arròs de peix	Bacallà gratinat amb amanida	Fruita	Pizza casolana(1,2)
DL	28	Cigrons trampats amb tomàtiga, tonyina(4), pastanaga, cogombre...	Ous farcits (4,5)	Iogurt amb maduixes(2)	Remenat d'ous amb amanida de formatge(2)
DM	29	Sopa d'espelta de brou de peix(1)	Filet de gall amb amanida de patata, mongeta i pastanagó	Fruita	Croquetes de rap i espinacs amb patata al vapor(1,2)
DX	30	Amanida variada	Lasanya casolana(1,2)	Fruita	Arròs tres delícies amb gambes(4)
DJ	31	Crema de carabassó	Tumbet amb bistec arrebossat(1)	Fruita	Pa ambo li d'espelta(1) amb pop a la graella i amanida